

# A magyar úszósport utánpótlásának vizsgálata a motiváció, a motivációs környezet és a relatív életkor tükrében

Doktori értekezés

**Nagy Nikoletta Katalin**

Testnevelési Egyetem  
Sporttudományok Doktori Iskola



Témavezető: Dr. Ökrös Csaba egyetemi docens, PhD  
Konzulens: Dr. habil. Tóth László egyetemi docens, PhD

Hivatalos bírálók: Dr. habil. Gál Andrea egyetemi docens, PhD  
Dr. habil. Balogh László egyetemi docens, PhD

Szigorlati bizottság elnöke: Dr. Gombocz János professor emeritus, CSc  
Szigorlati bizottság tagjai: Dr. Dóczi Tamás egyetemi docens, PhD  
Dr. Váczi Márk egyetemi docens, PhD

Budapest  
2019

<b>RÖVIDÍTÉSEK JEGYZÉKE.....</b>	<b>4</b>
<b>1. BEVEZETÉS.....</b>	<b>5</b>
1.1 A témaválasztás indoklása.....	5
1.2. Szakirodalmi áttekintés.....	7
1.2.1 Motiváció.....	7
1.2.2 Motivációs környezet.....	17
1.2.3 Relatív életkor.....	26
1.2.4. A relatív életkor és a motiváció, valamint a relatív életkor és a motivációs környezet összefüggései.....	33
1.2.5. A magyar úszósport utánpótlás versenyzési és értékelési rendszere.....	36
<b>2. CÉLKITŰZÉSEK.....</b>	<b>40</b>
2.1 Kutatási kérdésfeltevések.....	40
2.2 Hipotézisek.....	41
<b>3. MÓDSZEREK.....</b>	<b>43</b>
3.1 A vizsgált populáció kiválasztása.....	43
3.2 Az adatgyűjtés módszere.....	44
3.3 Adatfeldolgozás.....	47
<b>4. EREDMÉNYEK.....</b>	<b>51</b>
4. 1. Motiváció.....	51
4. 2. Motivációs környezet.....	58
4.3. Relatív életkor.....	64
4.4 A relatív életkor és a motiváció, valamint a relatív életkor és a motivációs környezet összefüggései.....	68
<b>5. MEGBESZÉLÉS.....</b>	<b>75</b>
5.1 Motiváció.....	75
5.2 Motivációs környezet.....	79

5.3 Relatív életkor.....	84
5.4 A relatív életkor és a motiváció, valamint a relatív életkor és a motivációs környezet összefüggései.....	90
<b>6. KÖVETKEZTETÉSEK.....</b>	<b>92</b>
6.1 A hipotézisek ellenőrzése.....	92
6.2 Javaslatok, ajánlások.....	94
<b>7. ÖSSZEFOGLALÁS.....</b>	<b>101</b>
<b>8. SUMMARY.....</b>	<b>102</b>
<b>9. IRODALOMJEGYZÉK.....</b>	<b>103</b>
<b>SAJÁT KÖZLEMÉNYEK JEGYZÉKE.....</b>	<b>128</b>
<b>KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS.....</b>	<b>129</b>
<b>MELLÉKLETEK.....</b>	<b>130</b>

## **RÖVIDÍTÉSEK JEGYZÉKE**

AGT- Achievement Goal Theory

EYOF-European Youth Olympic Fest

FINA- Fédération Internationale de Natation (Nemzetközi Úszó Szövetség)

ISHOF-International Swimming Hall of Fame

MÚSZ-Magyar Úszó Szövetség

NHL-National Hockey League

OB-Országos Bajnokság

SCY Zone Championships

# **1. BEVEZETÉS**

## **1.1 A témaválasztás indoklása**

Öt éves korom óta mindennapjaim részét képezi az úszás. Gyermekként és serdülőként válogatott versenyző voltam. Az ország legeredményesebb úszóegyesületében nőttem fel, végigjárva a korosztályos felkészülés minden állomását. Serdülő válogatottságom után ifjúsági úszó lettem, majd felnőtt korosztályú sportolóként fejeztem be a versenyszerű úszást. A Testnevelési Egyetem (akkor Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar) nappali testnevelő tanári szakának elvégzése után kezdtem gyermekek úszásoktatásával és versenyeztetésével foglalkozni. Jelenleg, a Testnevelési Egyetemen végzett munkám mellett utánpótlás korú gyermekek kiválasztásával, oktatásával, edzésével és versenyeztetésével foglalkozom, immáron 11 éve. Nyolc utánpótlás korú versenyzőmet beválasztották a vizsgálatom résztvevőit alkotó Jövő Bajnokai úszó utánpótlás programba. Értekezésem témaválasztását emiatt a személyes érintettség is befolyásolja, valamint az eredményeimet fel szeretném használni mindennapi munkám során.

Az úszósport hazánkban a legnépszerűbb sportágak közé tartozik. Eredményessége közismert. Úszóink sikeressége az edzők kiváló szakmai munkáján és a sportolók pontosan felépített, hosszú és nehéz felkészülésén alapszik. Az úszóversenyzők képzése és nevelése a Magyar Úszó Szövetség irányításával, az úszásoktatás időszaka alatt illetve után, a kiválasztással kezdődik, folytatódik a korosztályos versenyeken való részvétellel, és szintidő úszásokkal az Országos Bajnokságokra. A korosztályos válogatottakból először ifjúsági, majd felnőtt válogatottak lesznek, akik már felnőtt világversenyeken vesznek részt. Az utóbbi időkben a sport területén is mind fontosabbá válnak a társadalomtudományi kutatások, például a hazánkban rendkívül népszerű és eredményes sportágban, az úszásban is elengedhetetlen a társadalomtudományi kutatások körének bővítése. Szükség lenne arra, hogy a versenysportban is jelenlévő folyamatos változásokat a sporttudományi kutatások is kövessék. Jelenleg a magyar utánpótláskorú versenyzők sportpedagógiai szempontok szerint végzett vizsgálatait hiányos területnek számítanak a hazai szakirodalomban. Balogh (2015) véleménye szerint, a teljesítménysportban sokszor nem a sportszakmai felkészültség, hanem a pszichés állapot a döntő, ezért önálló

kutatásommal szeretném bővíteni a sporttudományi vizsgálatok körét, hiszen ezek nélkül a felkészülés hatékonysága hátrányt szenvedhet (Révész és mtsai, 2013).

Egy sportág hosszú távú eredményességéhez elengedhetetlen a hatékony utánpótlás-nevelés. Egyelőre kevés tanulmány foglalkozik az utánpótláskorú sportolók pszichés állapotával, pedig szükség lenne több ilyen tárgyú kutatásra (Sós, 2008). Kutatásom résztvevői olyan életkori fejlődési szakaszban vannak, amikor a gyermekek erősen elfogadó magatartást tanúsítanak mindenféle normával és szabállyal szemben. Ezért az utánpótláskorúak vizsgálata kiemelt területként jelentkezik a sportszakirodalomban. A hazai és nemzetközi szakirodalomban több szerző is javaslatot tett az utánpótláskorú versenyzők vizsgálataira (Heinemann, 1974; Ntoumanis és Biddle, 1999; Smith és mtsai, 2006).

Doktori értekezésem vizsgálati témája a motiváció, a motivációs környezet és a relatív életkor jelenségének vizsgálata utánpótláskorú versenyzőknél. Az utánpótláskorú versenyzők vizsgálatain túlmenően, az utánpótláskorú úszók motivációs vizsgálatára vonatkozóan is olvasható javaslat a magyar sportszakirodalomban (Révész és mtsai, 2013). Leidl (2009) hét edzővel készített félig strukturált interjúja alapján arra a következtetésre jutott, hogy szélesebb motivációs konstrukciókat szükséges meghatározni a sportban, így ő is további vizsgálatokat javasolt. Murcia és munkatársai (2007) szerint, a motiváció eltérő az egyes életkori szakaszokban, így a motiváció vizsgálata az utánpótlás korú sportolókat tekintve változatos kutatási terület. Cremades és munkatársai (2012) indokoltnak látják a motivációs vizsgálatok előtérbe helyezését az ösztöndíjas és nem ösztöndíjas sportolók esetében.

A motivációra befolyással van a sportkörnyezet, ami Tóth (2008) szerint, minden esetben lényeges meghatározója az egyén teljesítőképességének és közérzetének. Ebből következően a környezet elemzése elengedhetetlennek látszik. Szemes és munkatársai (2017a) a motivációs vizsgálatok mellett az észlelt motivációs környezet vizsgálatát szorgalmazzák a sportpszichológiai eredmények gyakorlati alkalmazhatóságára hivatkozva. Young és Starkes (2009) munkájukban úszók edzés során tanúsított viselkedését tanulmányozták. A szerzők javasolták a sportkörnyezet további vizsgálatát, ahol következtetésük megfogalmazása során javasolták a sportkörnyezet további vizsgálatait.

Értekezésemben szeretnék eleget tenni a relatív életkor további vizsgálatára vonatkozó javaslatnak: Gonzáles-Víllora és Pastor-Vicedo (2012), valamint Wattie és Baker (2013) munkáikban a fiatal, utánpótlás korosztályú sportolók körében elvégzendő, a relatív életkorral foglalkozó kutatások körének bővítésére ösztönöznek. Bár a nemzetközi sportszakirodalomban olvashatunk úszók relatív életkorával foglalkozó tanulmányt és kutatási ajánlást is úszók ez irányú vizsgálatára (Ferreira és mtsai, 2017), a relatív életkor mint kutatási téma a magyar sporttudományban még feldolgozatlan. Az úszás sportágban, egy korábbi vizsgálatban, szerzőtársaimmal először mi foglalkoztunk ezzel a témakörrel a hazai sportszakirodalomban (Nagy és mtsai, 2015a). Ennek a területnek a vizsgálatát értekezésemben kívánom kifejteni és folytatni.

O'Donoghue és Neil (2015) sportiskolai tanulók pszichológiai változóit vizsgálták. Tanulmányuk egyik következtetéseként javasolták a szorongás, a motiváció és a „kiégés” jelenségének relatív életkorral kapcsolatos kutatását. A jelen értekezésben vizsgált három terület összefüggéseinek feltárása új kutatási területként jelentkezik a hazai sportszakirodalomban, ezért a vizsgálat segítheti a sportszakemberek minőségi munkájához elengedhetetlen ismereteit.

## **1.2. Szakirodalmi áttekintés**

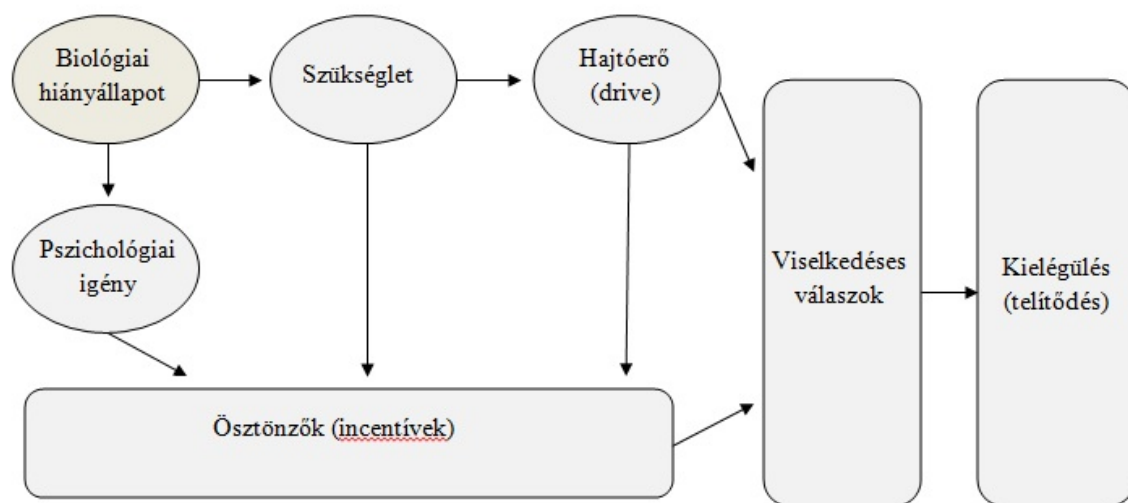
Önálló kutatásom szakirodalmi áttekintésében értekezésem témaköreinek hazai és nemzetközi szakirodalmából a dolgozat szempontjából meghatározó tényezőket emelem ki az írásban megjelent hazai és nemzetközi tudományos igényű írások alapján.

### **1.2.1 Motiváció**

A sport sajátos kulturális jelenség. Lényegét a sporttevékenység alkotja, melyben a sportoló teljes személyiségevel vesz részt (Bíróné, 2004). A versenyszerűen sportolók korosztálytól függetlenül azért járnak edzésre, és rendelik alá napi tevékenységüket a sportnak, hogy az egyéni maximális teljesítőképességüket az adott év, felkészülési időszak vagy olimpiai ciklus főversenyén el tudják érni. Williams és Krane (2001) megállapították, hogy a sportolók csúcsteljesítménye összefüggésben van a motivációval, a szorongással és a megküzdési stratégiákkal, ezért a sportoló számára az adott időszak legfontosabb versenyén a pszichés tényezők nagy jelentőséggel bírnak.

Nemcsak a fent említett kiemelkedően fontos versenyen kell pszichésen jó állapotban lenniük, hanem a felkészülés ideje alatt is. Mivel a teljesítménnyel szorosan összefüggésbe hozható pszichés tényezők között a motiváció fontos tényező, lényeges, hogy az egyén mennyire törekszik a siker elérésére, illetve a kudarc elkerülésére (Atkinson és Hilgard, 2005). A motivált állapotnak a főversenyen és az arra felkészítő, akár évekig tartó edzések sorozata közben fenn kell maradni. Az, hogy a sportolással járó erőfeszítéseket és lemondásokat milyen mértékben vállalja a sportoló, nagyban függ attól, hogy a tevékenységnek milyen motivációs értéke van számára (Gombocz, 1998).

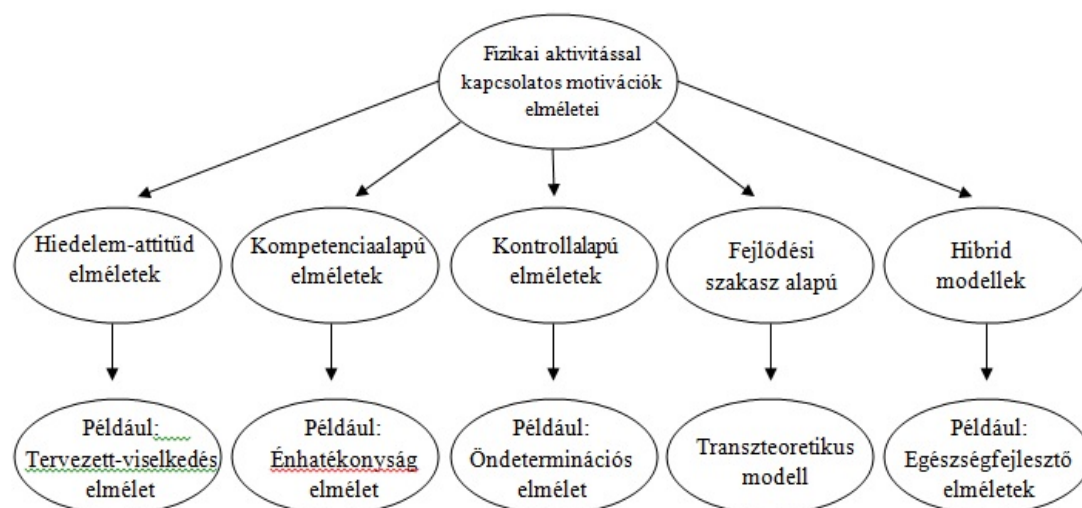
A motiváció latin eredetű szó, ami a cselekvés mozgatórugóinak gyűjtőfogalma (Tóth, 2015). Tringer (2005) szerint a motivált cselekvés létrejötte érzelmeket generál, ezek az érzelmei pedig megerősítik vagy kioltják a cselekvés mozgatóit. A motivált viselkedés alapsémája szerint (ld. 1. ábra) egy, a szervezetben keletkező hiányállapot, legyen az biológiai vagy pszichológiai, szükségletet hoz létre.



1. ábra A motivált viselkedés alapsémája (Szabó, 2004)

Ez a szükséglet energetizáló hatással bír, és olyan belső késztetést hoz létre, amitől a szükséglet kielégítésére törekszünk (Szabó, 2004). Különböző elméletek, különböző szempontok alapján jellemzik a motivációt. Biddle és munkatársai (2007) azon motivációk elméleti megközelítését, melyek a fizikai aktivitással kapcsolatosak, egy többdimenziós modellben foglalták össze (2. ábra).



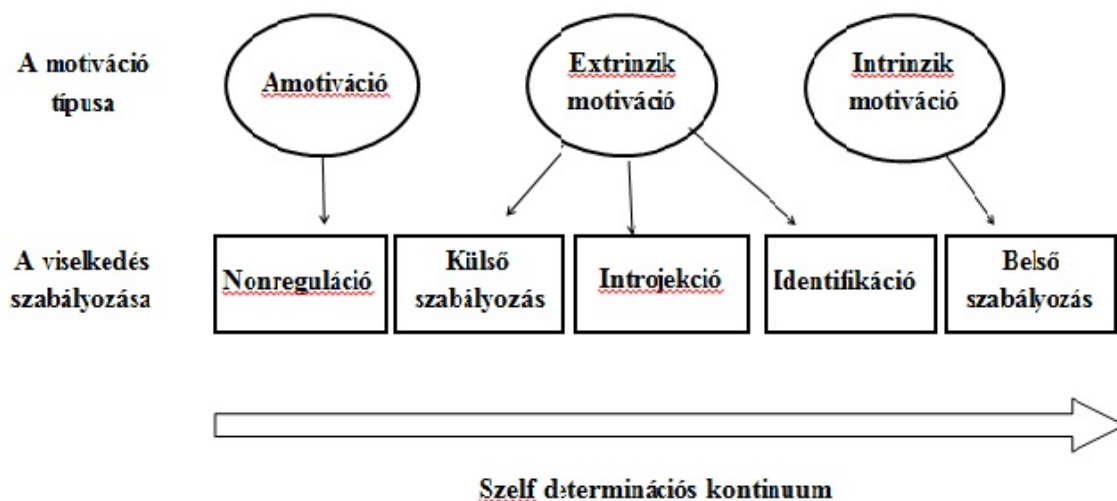


2. ábra A fizikai aktivitással kapcsolatos motivációk egy lehetséges modellje (Biddle és mtsai, 2007)

Ahogy a 2. ábrán is látható, többféle elképzelés létezik a motiváció és a fizikai aktivitás kapcsolatáról. Az ábrán olvasható elgondolásokban közös az, hogy ezek egybehangzó véleménye szerint, a motiváció elengedhetetlenül szükséges az élsporthoz (Duda, 1992, Biddle, 1993; Treasure és mtsai, 1996). Több szerző is kiemeli a pszichés összetevők közül a motiváció meghatározó szerepét, ami alapvetően befolyásolja a felkészülés sikerességét, és ezen keresztül az eredményességét (Nádori és mtsai, 1998; Révész, 2008). James Counsilman, a nemzetközi úszósportban az eredményei miatt elismert úszóedző, az International Swimming Hall of Fame and Museum (ISHOF) tagja, az önbizalmat és a motivációt kiemelkedően fontosnak tartja (Kimieick és Gould, 1987). Szintén az úszók önbizalmának és a motivációjának fontos szerepét emeli ki írásában Goldsmith (2011). Egy, az edző-sportoló kapcsolatot vizsgáló magyar kutatás szerint, az úszásban sikert meghatározó tényező a motiválás (Révész és mtsai, 2013).

Tóth (2010) szerint, a motiváció felelős a cselekvés megindításáért és fenntartásáért mindaddig, amíg a viselkedés vagy cselekedet a motiváció kielégülését nem okozza. Kutatásomban, ahogyan a 3. ábrán is látható, a Weiss (1985) valamint Deci és Ryan (1985; 1991, 2000) írásaiban bemutatott self determinációs elmélet alapján a motivációt két csoportra osztottam. Extrinzik (külső) és intrinzik (belső) motivációra (3. ábra). Ez a külső-belső motivációs felfogás bizonyítottan meghatározó lehet különböző élethelyzetekben, beleértve a sportot is (Weiss és Bredemeier, 1983), ezért ezt a

csoportosítást alkalmaztam kutatásomban. A self-determinációs elmélet szerint az embereknek szükségük van arra, hogy önállóan tevékenykedjenek, szabadon tudják megválasztani tevékenységüket, aminek összhangban kell lennie belső értékeikkel.



3. ábra Vallerand hierarchikus motiváció elméletének modellje (Vallerand, 1997)

Jackson és Eklund (2002) szerint, a sport minden életkorban tud olyan élményt adni, ami belsőleg motiválhatja a sportolókat. A belsőleg motivált személyekre a kutatók többek között a következő jellemzőket találták érvényesnek: Ntoumanis (2001, 2002) szerint a belső motivációval rendelkező sportolónak jobb az önértékelése, és nagyobb erőfeszítésre képesek. A cselekvésük célja nem valamely külső tényezőtől érkezik, hanem a szelfből származik, vagyis szükségletként jelenik meg. Ennek a szükségletnek a kielégítése a viselkedéssel történik és folyamatos. Emiatt a sportolók a sporttevékenységet a teljesítményüktől függetlenül szívesen végzik, és hosszabb távon is sportolnak (Markland, 1999). A magas belső motiváció magasabb teljesítési kedvet eredményez (Scanlan és Lewthwaite, 1984; Brustad, 1988), valamint a lemorzsolódás esélye alacsonyabb (Gill, 2000), továbbá ilyen körülmények között a teljesítmény kihívást jelent a sportolók számára (Wong és Bridges, 1995). A tevékenységet addig tartja fenn az egyén, míg a közben megélt pozitív érzések fennállnak. Pelletier és munkatársai (1995) különítették el először a belső motiváció három fajtáját, mint magyarázó elveket. Vallerand és munkatársai (1992) ezt megelőzően már javasolták, a belső motiváció több aspektusból történő vizsgálatát, annak globális összetétele miatt. Kutatásom során a hierarchikus motiváció-elmélet szerint megkülönböztetett háromfajta belső motivációs típusból indultam ki (Vallerand, 1997; 2001). Így a belső motivációnál

a tudás megszerzésére irányuló belső motivációt, más néven intrinzik elsajátítást, a dolgok elérésére, a tökéletességére irányuló belső késztetést, és a tapasztalatkeresést vettem alapul.

A külső motiváció esetén a sportoló valamilyen külső inger hatására végzi az adott cselekvést. Ez olyan viselkedést generál, amikor a cselekvés nem önmagát szabályozza, hanem csak külső kényszer hatására érzi a sportoló magát indítatva a cselekvés végrehajtására. Ez a motiváció-típus azokra a viselkedési formákra vonatkozik, amelyek anyagi javakra, különböző díjakra irányulnak, és nem a saját érdekre (Deci, 1975). Tóth (2010) szerint ilyenkor egy külső tényező játszik szerepet valamilyen kézzelfogható jutalom vagy cél elérésére való törekvésben, illetve a motivált állapot fenntartásában. Az is előfordulhat, hogy a külvilág felhívó ingerei segítik a külső motivációt, és gyakran helyettesítik is az eredeti motiváló hatást (Tóth, 2010).

Mivel az érdeklődés felkeltésében fontos szerepet játszik a kezdeti extrinzik jutalmazás, emiatt különösen hatásosan alkalmazható a sport kezdeti szakaszán. A sporttevékenység kezdetén hasznos a külső motiváció, mert növeli a teljesítményt. Problémaként jelentkezhethet azonban az a tény, hogy minél több jutalmat kap valaki, annál kevésbé valószínű, hogy az adott jutalom később is javítani fogja a teljesítményét (Tóth, 2010). Sőt, magas külső motiváció esetén a teljesítés nem jelent kihívást a sportoló számára. Ebben az esetben a lemorzsolódás is gyakoribb (Lindner és mtsai, 1991).

A külső motiváció vizsgálatát Deci és Ryan (1985) valamint Vallerand (1997) modellezése szerint végeztem. Ahogyan a 3. ábrán is megfigyelhető, a szerzők elképzelése szerint több típusa van a külső motivációnak, melyek az önrendelkezés mentén jönnek létre, melyek az alacsonyabb szintről a magasabb szint felé helyezkednek el. Így a külső motivációnak három fajtáját különböztették meg. Az első a külső szabályozás, amikor a cselekvést külső források irányítják. A második, amikor a külső hatás beépül a személyiség belső tartományába, és a viselkedést a büntudat és a szorongás generálja. Ezeknél az introjektált szabályozóknál a cselekvés célja az önértékelés növelése, és a szorongás elkerülése (Mikulán és Pikó, 2012). A harmadik szintnél, a tevékenység választás eredményeként jelenik meg, és ugyan külső okok hozzák létre, de belsőleg szabályozott. Ekkor a belső törekvések és a külső elvárások közötti határ eltűnik (Járai, 2006). Ennél a típusnál a tevékenység önálló akarat eredménye, az előző kettőnél pedig külső hatásra jön létre (Fortier és mtsai, 1995).

A belső motiváció bemutatott három fajtája, és a külső motiváció belsőleg szabályozott formájának eredményei összefüggésbe hozhatók a nagyobb kitartással (Pelletier és mtsai, 1995), és a sport iránti nagyobb érdeklődéssel.

A sportolás szintjétől függetlenül, az edzésen rendszeresen résztvevők mind elérnek valamilyen szintű teljesítményt. A versenyszerű sportot űzők tevékenysége sokszor lemondásokkal jár, ezért joggal feltételezhető valamiféle ösztönző erő, ami segíti őket a tevékenységük fenntartásában. A motiváció hiánya komoly problémát okozhat a sportolók, különösen az élsportolók számára. Az amotiváció a motivációnak olyan formája, ami hasonlít a tanult tehetetlenséghez (Abramson és mtsai, 1978). Az amotivált egyének sem kívülről, sem belülről nem motiváltak. Nem tudnak olyan okokkal azonosulni, amelyek hatására folytatnák az adott cselekvést. Ez nagyon sokszor a tevékenység abbahagyásához vezet. A motiváció-hiány az utánpótláskorban azért veszélyes, mert a tehetséges gyermek elveszítheti a hajtóerejét az egyre nehezedő edzések elvégzéséhez. Ezért fontosnak tartottam a kutatásban részt vettek motiváció hiányának vizsgálatát.

A bemutatott motivációs megközelítésnek jelentősége növekedni látszik, mert az említett motivációs típusok összefüggésbe hozhatók más pszichológiai eredményekkel (Pelletier és mtsai, 1995). Emiatt választottam értekezésem motivációs vizsgálatának elméleti keretének.

A motivációs irányultság gyakori kutatási témának számít a sportszakirodalomban. Egy laboratóriumi vizsgálat (Butler, 1989) alkalmával és pályavizsgálatok (Chaumeton és Duda, 1988; Greendorfer és Blinde, 1990) során is azt tapasztalták, hogy a versenyszerű sporttevékenység aláássa a belső motivációs bázist. Ezt erősítették meg Fortier és munkatársai (1995) kosárlabdázókon, röplabdázókon, tollaslabdázókon és labdarúgókon végzett motivációs vizsgálatuk alkalmával. Egy másik vizsgálatban a versenyszerű sportolókra jellemzőnek találták, hogy az amotivációs értékük magasabb, mint a szabadidős sportolóké (Pelletier és mtsai, 1995). Véleményük szerint, a győzelem vágya miatti nyomás előidézheti a motiváció belsőről külsővé változását, ami a belső motiváció csökkenéséhez vezethet. A belső motiváció csökkenésének nem kellene törvényszerűen bekövetkeznie a versenyszerű sporttevékenység hatására. A versengés, a másik ember legyőzésének vágya nagyobb teljesítményt eredményezhet. A győzni akarás olyan plusz hajtóerőt adhat a feladatok

végrehajtásához, ami hozzásegíti a versenyzőt a jobb eredmény eléréséhez. Azok a jutalmazó, ösztönző eszközök, amelyeket az edzők az edzéseken és a versenyeken használnak a teljesítmény díjazására, ösztönző tényezőként léphetnek fel a versenyszerűen sportolóknál. Az utánpótláskorúak esetén az érem, az oklevél vagy a csokoládé az, ami a legtöbbször betölti a jutalom szerepét. Az idősebbeknél tárgyjutalmak, később a pénzbeli juttatások szerepelhetnek motivációs eszközként, amiket a versenyeken elért eredmények alapján kapnak a versenyzők. Szemes és munkatársai (2016) motivációs vizsgálatuk során megállapították, hogy a belső és a külső motiváció szintjére hatással van az eredményesség és a jutalom. A belső motiváció visszaesését észlelték az elért helyezések számának csökkenésével. A külső motiváltság pedig az első három helyezés megszerzéséig növekedett, utána fokozatosan csökkent. A jutalmazó eszközöknek lehetnek pozitív hatásai a versenyzőkre, de felerősíthetik a megfelelési vágyat, esetleg teljesítéskényszert eredményezhetnek, ami negatívan befolyásolhatja a sportoló motivációját. Erre példa Chantal és munkatársainak (1996) munkája, amiben a szerzők kifejtik, hogy az olyan külső tényezők, mint a nyomás és az elvárás befolyásolják a motiváció típusát. A jobb eredmény ösztönzését szolgáló eszközök szintén hatással lehetnek a motiváltságra. Frederick és Ryan (1995) szerint az ösztöndíj negatívan befolyásolja a belső motivációt, de a jelenség megítélésnél figyelembe kell venni a sportág jellegét is. Ellentmond ennek Amorose és Horn (2000) írása. Munkájukban megállapították, hogy az ösztöndíjjal rendelkező atlétáknak erősebb volt a belső motivációja, mint a nem ösztöndíjasoknak.

Nemcsak a teljesítmény, vagy megfelelési vágy befolyásolhatja a motiváció típusát. Egy másik, több kutatásban felmerült tényező az életkor. Brodtkin és Weiss (1990) szerint az életkor előrehaladtával a motiváció változik. Mikulán és Pikó (2012) tanulmányukban azt írják, hogy gyermekkorban a külső és a belső motiváltság egyaránt jellemző. Az életkor előrehaladtával lesz a belső motiváció domináns. Szemes és munkatársainak (2016) több sportág bevonásával végzett sportmotivációs vizsgálata szerint a belső motiváció gyermekkorban erőteljes, majd azt követően fokozatosan csökken. Révész (2008) versenyszerűen úszókkal végzett vizsgálata során a motiváció hiányának növekedését tapasztalta az életkor növekedésével. A vizsgálat megállapításai szerint minél idősebb volt egy úszó, annál kevésbé volt motivált. A kutatás következtetése szerint, mivel az egyéni kognitív képességek változnak az életkor

előrehaladtával, valószínű, hogy az egyéni motiválási szempontok is változhatnak. A hangsúlynak azon kellene lennie, hogy mire a versenyző pályafutásában elérkezik a felnőttkori eredményesség ideje, a kapott impulzusok a belső motiváció magas szintjét eredményezzék a sportolóban. Ugyanebben a vizsgálatban a gyermek korosztályú úszóknál mérték a legmagasabb belső motivációs értéket, ami a serdülőkorra jelentősen csökkent. A felnőttkori eredmények nem érték el a gyermekkorban mértéket. A belső motivációs bázis fontossága mellett érveltek munkájukban Woolger és Power (2000). Vizsgálatukban szintén úszók eredményeit elemezték és arra a következtetésre jutottak, hogy vannak sikeres versenyzők külső motivációval, de az életkor előrehaladtával azok tudják a komoly terhelést elviselni, akik dominánsan belsőleg motiváltak. Összességében úgy tűnik, hogy a felnőttkori csúcsteljesítmény elérésének idejére kellene elérni a legmagasabb belső motiváltságot. Korábbi, utánpótláskorú úszókkal foglalkozó kutatásunkban a belső motiváció csökkenését tapasztaltuk a legfiatalabb delfin korosztálytól (9-10 évesek) az ifjúsági (16-18 évesek) korosztályig. Tanulmányunkban a magyarországi úszók magas belső motiváltsági szintjének megtartását javasoltuk, az ifjúsági korosztály végéig annak érdekében, hogy a felnőtt korban mért magas belső motivációs szint biztosítani tudja azt a plusz energia-befektetést és ösztönző erőt, ami az egyéni maximális teljesítőképesség eléréséhez elengedhetetlen egy úszó számára (Nagy és mtsai, 2016).

Deci és Ryan (1991) szerint, azon tevékenységek során, amelyekben a sportolók átéli a kompetencia érzését, és a cselekvést az önszabályozás vezérli, a belső motiváció kötelezi az egyént a folytatásra. Az utóbbi két évtized laboratóriumi és pályavizsgálatai is azt bizonyítják, hogy azok az események, amelyek aláássák az egyén kompetencia-érzését és önszabályozását, a belső motiváció és a külső motiváció azon típusának csökkenését eredményezik, amelynél a tevékenység választás eredményként jön létre. Ezzel párhuzamosan növelik a motivációhiányt, és a külső motiváció típusai közül a külső szabályozás és azonosuló szabályozás szintjét (Deci és Ryan, 1991; Vallerand, 1997). Ryan Lochte, többszörös világ- és olimpiai bajnok úszó szerint az egyéni elkötelezettség a sporttevékenység iránt a tevékenység alatt átélt szórakozásból és izgalmakból származik (Jones, 2015). Kilpatrick és munkatársai (2005) fiatal felnőttek vizsgálatára kapott eredményei megerősítik Lochte véleményét. Munkájukban azt tapasztalták, hogy a sporttevékenységre irányuló motiváció oka az élvezet és a kihívás.

A szerzők arra a következtetésre jutottak, hogy az élvezetek miatti részvétel jobban elősegíti a fizikai aktivitáshoz való ragaszkodást, a gyakorlatokra, és magára a testmozgásra való koncentrációjánál.

Cremades és munkatársai (2012) szerint a nem, vagyis hogy a sportoló férfi vagy nő, illetve hogy fiú vagy lány, fontos tényező a motiváció megértéséhez. Több szerző is egyetért abban, hogy vannak olyan helyzetek, amikor a két nem képviselői csatlakoznak egymáshoz egy közös tevékenység során az azonos cél érdekében. Ekkor az életkori és nemi különbségek is eltűnnek (Adler és mtsai, 1992). Ilyen közös, azonos célért folyó tevékenység az edzés. A legtöbb sportágban, az utánpótláskor során, a gyermekek vegyes csoportokban edzenek. A versenyeken az értékelés már ekkor is nemenként elkülönítve történik. Serdülőkorig általában azonos edzéseket végeznek a sportolók. Serdülőkortól sportágfüggő, hogy az edzések hogyan változnak. Úszásban, felnőttkorban is közös edzésen vesznek részt a nemek képviselői. Egressy (2005) szerint, a nők képesek ugyanazt az edzésterjedelmet és intenzitást tolerálni, mint a férfiak. Azonban a fiúk és a lányok pszichés fejlődése eltérő lehet. Ezt tükrözi Cole M. és Cole R. S. (2006) megállapítása, ami szerint a fiúk és a lányok kortársaktól szerzett tapasztalatai gyakran lényegesen különböznek. Az eddigi kutatási eredmények igen vegyes képet mutatnak a nemek motivációs irányultságát tekintve. Clancy és munkatársai (2016) szerint a nőkre inkább jellemző a belső motiváció, mint a férfiakra. Fortier és munkatársai (1995), atléták vizsgálata során, a nőknél magasabb belső és alacsonyabb külső motivációt mértek, mint a férfiaknál. A motivációhiány tekintetében szintén a férfiak rendelkeztek magasabb értékekkel. Ezzel ellentétben, egy hazai kutatásban, a férfiaknak volt lényegesen magasabb belső motivációja. A szóban forgó kutatásban, a motivációhiány szignifikánsan magasabb volt a nők esetében (Benczenleitner és mtsai, 2013). Egy másik vizsgálat szintén a férfiak magasabb belső motivációját mutatta (Amorose és Horn, 2000). A hazai úszók vizsgálatának eredményei ellentmondanak a korábbi vizsgálatoknak. Révész (2008) bevált és nem bevált úszók eredményeinél nem tapasztalt különbséget a nemek között a motivációs irányultság tekintetében. Egy későbbi, utánpótláskorú versenyzőkkal foglalkozó kutatásunkban a fiúk „kívülről szabályozott készítés” külső motivációs alskálájánál kapott értékei voltak lényegesen magasabbak, mint a lányoké (Nagy és mtsai, 2014a). Ugyanebben a vizsgálatunkban az utánpótlás korú versenyzők motivációs irányultságát több változó

alapján mértük. Arra a következtetésre jutottunk a belső motivációs szint átlag feletti eredményei láttán, hogy az utánpótláskorú úszók átlagon felüli belső motivációval rendelkeznek. Révész (2008) korábbi eredményeihez képest mi magasabb belső motivációs értékeket mértünk minden, a MÚSZ által meghatározott korosztályban. A külső motivációs értékek magas szintjét ekkor, figyelemfelkeltőnek ítéltük. Bár a belső motivációs érték magasabb volt, mint a külső, a külső érték az átlag felettinek nagyon magasnak bizonyult. A legfiatalabb korosztály magas értéke tovább emelkedett a következő korosztályra. Ez megfelelt Tóth (2010) azon ajánlásának, ami szerint a külső motiváció hasznos a sporttevékenység kezdetén, mert növeli a teljesítményt. Ennek okát a versenyeken és az edzéseken alkalmazott külső motivációs eszközökben láttuk. Az életkor további előrehaladtával folyamatosan csökkent a külső motiváció, ami ifjúsági korra lényegesen különbözött a legfiatalabb versenyzőkéktől.

Egy későbbi nemzetközi tanulmányunkban, a motivációhiány elemzésénél az amotivációs értékek jóval átlag alattiak voltak. A belső és a külső motiváció pedig magas szintet mutatott. Így meg tudtuk erősíteni Révész (2008) korábbi vizsgálati eredményét, miszerint a magyar úszók nem szenvednek motiváció-deficitben.

Az említett vizsgálatunkban (Nagy és mtsai, 2016) arra a következtetésre jutottunk, hogy a belső motivációs bázisra komoly figyelmet kellene fordítani az utánpótláskorban. A kiemelt figyelmet azért érdemlik a motivációs irányultság alakítására az utánpótlás korú sportolók, mert a mozgástanulás ideje alatt szerzett élmények és tapasztalatok során kialakuló személyiségjegyek és jellemvonások beépülnek a személyiség mélyebb rétegeibe, és meghatározzák a motiváció jellegét (Tóth, 2010). A jelen értekezésben vizsgált 11-12 éves korosztályban a versenyúszók, -bár komoly felkészüléssel vesznek részt az országos bajnokságokra, mégis a mozgástanulás és mozgásfejlődés szenzitív időszakában vannak. Az ekkor szerzett mozgásélmények hozzájárulnak a hosszú távú eredményességhez. A szóban forgó korosztály, korábbi munkánkban megjelent belső motivációs értéke magasabb volt, mint a külső. A fiatalabb, ún. delfin (9-10 évesek) korosztálytól, erre a korosztályra csökkent a belső és a külső motiváció is, a motivációhiány pedig emelkedett. A hivatkozott kutatásunkban (Nagy és mtsai, 2016), a sportolók lakóhelye és annak lehetőségei is befolyásolják a motiváltságot. Összehasonlítottuk a budapesti és a vidéki úszók motivációs irányultságát, és azt tapasztaltuk, hogy a két csoport motivációs irányultsága



különbözik. A kapott eredményeink alapján megállapítottuk, hogy a vidéki úszók motivációs irányultsága változtatásra szorul a magas külső és amotivációs értékeik miatt. A kutatás alapján, a fővárosi utánpótlás korú úszók kevésbé szenvedtek motiváció hiányban, mint a vidékiek. Emellett a külső motiváltságuk sokkal magasabb volt a vidékieknek, ami a sportteljesítmény kezdetekor még előnyös, de később szükség lenne a magas belső motiváltsági szintre. Emiatt a budapesti gyermekúszók a korábbi vizsgálat következtetése alapján előnyt élveztek a motivációs hajtóerőket illetően.

### **1.2.2 Motivációs környezet**

Bábosik (1992) szerint a személyiség alakításában döntő szerepet játszik a társas környezet. Társas közegben, a feladatvégzés során, a gyerekek között kibontakozó interakciók, kölcsönhatások lesznek a szabályozó tényezők. Így erősödik a társakkal való kapcsolattartás másodlagos szükséglete. Ekler és Rétsági (2006) véleménye alapján egy jól összehangolt és pszichológiailag jól kapcsolódó sportolói csoportban a közös sikerek és élmények motiváló hatása nagyobb, míg a kudarcok belső konfliktusai kisebbek.

Bíróné (2004) szerint, a sporttevékenységet meghatározza, befolyásolja az a környezet, amelyben a tevékenység végbemegy. A személyiségfejlődésre is hatással van az a környezet, amiben a felkészülés történik. Ez az úszók esetében egészen speciális, mert az úszóedzések helyszíne az uszoda, ami olyan jellegzetességgel rendelkezik, ami jelentősen eltér a szárazföldi sportágaktól, mivel az úzás oktatása különbözik a szárazföldi mozgástanítástól (Tóth, 2008), ezért az edzések végrehajtása, és az edzhetőség is speciális lesz. Széchy (1976) gondolatait szem előtt tartva, ami szerint az úzás abban különbözik minden más sportágtól, hogy az ember számára „idegen” közegben történik, ezért figyelemmel kell lennünk arra, hogy a versenyzőknek ebben a speciális közegben kell az edzések nagy részét végrehajtani. Az úszóknak természetesnek kell kezelniük a víz megváltoztathatatlan fizikai törvényszerűségeit. Alkalmazkodniuk kell a könnyűség érzéséhez (fajsúly, felhajtóerő következménye), a ki- és belégzőizmok eltérő működéséhez (a hidrosztatikai nyomás miatt). Meg kell tanulniuk maguk javára fordítani a vízben végzett mozdulatok sebességváltozásait és az azzal járó következményeket (pl. a frontális ellenállás keletkezése). A testhelyzet, melyben az edzések során tevékenykednek az úszók, szintén nem a mindennapi életben megszokott. A szárazföldtől eltérő egyensúlyviszonyok fokozzák ezt az érzést.

Mindezek mellé társulnak a tornacsarnoktól és egyéb sportpályáktól eltérő fény- és hangviszonyok. Ezek a körülmények befolyásolják a kommunikációt is. A szárazföldi sportágaknál is használnak az edzések során különböző jelzéseket, amelyek az edző és tanítványa számára információt hordoznak. Az úszóedzések alkalmával ennek a jelentősége megnő. A víz alatt nem hallható edzői utasításoknak is el kell jutnia a feladatot végrehajtó sportolóhoz, így mindenfajta jelnek, az edző által használt kommunikációs módszernek hatványozott szerep jut. Emiatt az edző-sportoló kapcsolat szélesebb spektrumú lehet, hiszen az edzőnek sokszor a szárazföldi sportágakétól eltérő kommunikációs csatornákat is használnia kell a hatékony edzőmunka érdekében.

Az edzések nemcsak a bemutatott speciális „vizes” környezetben, hanem szárazföldön is zajlanak, többnyire az uszodában, de sokszor a kondicionáló teremben. Akár szárazföldön, akár vízben legyenek a sportolók, Counsilman, világhírű úszóedző szerint mindenkinben megvan az az igény, hogy valamilyen csoporthoz, ebben az esetben úszócsoporthoz tartozzon. Véleménye szerint az úszókban megvan a vágy arra, hogy szeressék és tiszteljék őket. Szükségük van arra, hogy segítsék társaikat az igényeik kielégítésében, azért, hogy az ő igényeiket is kielégítsék. Counsilman munkájában megemlíti, hogy az összes világcsúcs elérése sem képes valakit boldoggá tenni, ha azt érzi, hogy senki nem törődik vele. Emiatt a környezet, ami körülveszi az úszót, egyben élteti is Counsilman E. J. & Counsilman E. B. (1994).

A sportolókat körülvevő környezetnek fontos elemét képezik a szülők. A szülői ráhatás, az általuk teremtetett támogató és szeretetteljes környezet, főleg utánpótláskorban elengedhetetlen a versenyzők eredményes felkészüléséhez. Kiss (2005) szerint az úszópályafutás kezdetén a szülőknek meghatározó szerepük van abban, hogy a gyermekek részt vegyenek az edzéseken. A kiegyensúlyozott családi élet és maximális szülői bizalom megteremtésével hozzájárulnak a szükséges motivációs környezet megteremtéséhez. A szülőktől érkező pszichés támogatást semmilyen tehetséggondozó program nem tudja pótolni. Befolyásoló szerepük a sporttevékenység kezdetén általában meghatározó (Bicsérdy és mtsai, 2006). A szülői segítség mennyiségét és jellegét meghatározza a sportoló életkora. Az értekezésben vizsgált életkorban (11-12 év), a legösszetettebb szerep jut a szülőknek. Ekkor még szükséges a viszonylag szoros szülői felügyelet, ám a sportolónak kezdenek kialakulni azok a saját szokásai, rutinjai, melyek versenyzői énjét jellemzik. Nehéz ekkor megtalálni a szülői pszichés támogatás ideális

mivoltát. Részben hagyni a versenyzőt a saját útján haladni, azonban menedéket, támaszt is kell nyújtani számára, ha a helyzet megkívánja. Ahogyan idősödik a sportoló, megjelenik a biztos érzelmi háttér igénye, amikor a nyugodt családi háttérrel igényli a versenyző (Révész, 2008).

A sportolás szociális funkciói közé tartozik a barátokkal való együttlét. Ladd (1999) szerint a barátság olyan kapcsolat, melyben az egymást többé-kevésbé egyenlőnek tekintő emberekre az elköteleződés és a kölcsönösség a jellemző. Az úszósport gyakorlatában, az utánpótláskorú gyermekeknél ez akkor jelenik meg, amikor büszkén viselik az egyesületük egyenfelszerelését. Erre kiváló példa, amikor a váltóversenyszámban másodpercekkel jobb időeredményre képesek, mint egyéni számaikban. Az ellenfelek és a csapattársak a versenyszituációkban mutatott magatartásukkal, a versenyeken való viselkedésükkel, együttműködésükkel és kommunikációjukkal hatást gyakorolnak az egyénre (Keegan és mtsai, 2010). Az egyéni személyiségfejlődés a rendszeres edzésre járásnak köszönhetően alakul ki. A sportolók közötti barátságok is ekkor fejlődnek ki. Ennek az egyik fő meghatározója a térbeli közelség (Meyer és mtsai, 1998). Ez a kitétel teljesül a felkészülési folyamat alatt, mert a sportolók minden nap, azonos időben, ugyanazon a helyen végzik a közös tevékenységüket. Az adott csoporton belül a barátok is versengenek egymással. Sőt, nem ritkák a más egyesületekben edző ellenfelek közötti szoros, akár életre szóló összetartások. Sok múlik a csapattársak tudásszintjén, eredményességén és az edzőmunkához való hozzáállásán. A munkára hangolt csapatléggör nagy segítség a versenyzőnek és az edzőnek is a feladatok elvégzéséhez.

A családi és baráti támogatás mellett szükség van egy olyan edzőkörnyezetre, ami folyamatosan motivál a jobb teljesítményre. Bartoli és munkatársai (2014) munkájukban felhívták a figyelmet arra, hogy az oktatóknak és az edzőknek tevékenységük során számolniuk kell azzal, hogy az általuk kialakított környezetnek és légkörnek hatása van az edzőmunkára és a versenyzők teljesítményére. Ericsson és Charness (1994) a tehetség kibontakozásában az edzők támogató szerepére hívják fel a figyelmet. Álláspontjuk szerint az edzés határozza meg leginkább a felkészülést. Más vélemények szerint az edzés bár fontos része a felkészülésnek, de nincsen kizárólagos szerepe (Révész és Bognár, 2007). Több kutató is egyetért az edzést vezető szakember jelentős befolyásoló szerepében (Chusion és mtsai, 2012; Pope és Wilson, 2012). Már

az úszásoktatás ideje alatt, az uszoda speciális közege miatt, az oktató és tanítványa között többszörösen megerősített bizalmi kapcsolat alakul ki (Tóth, 2008). Az úszást oktató pedagógus sokszor megegyezik a későbbi utánpótlásedzővel. Személyiségjegyei és magatartása hatással vannak a tanítványaira. Így a bizalmi kapcsolat a gyermek és az oktató, később edző között, hosszú távú és erős alapokon nyugszik. Erre szükség is van, mert ez az edző-sportoló kapcsolat elősegíti a kitartást az adott sportág űzése mellett (Balázsiné, 2002). Mivel az edzéseket az edző tervezi és irányítja, akinek interakciói befolyásolják a sportolók motivációját (Pope és Wilson, 2012), a sportág melletti elköteleződéshez szükség van az edző személyes varázsára, hatására. (Coakley, 2004).

Bíróné (2004) az edzői munkát nevelői tevékenységként mutatja be, melynek egyik fontos része az érdeklődés fenntartása. Nemcsak a felnőtt világversenyeken van szüksége a sportolónak a pszichés felkészítésre. Az úszók utánpótlásánál, 10 éves kortól, a felnőttekéhez hasonló rendszerű Országos Bajnokságok előfutamai és döntői is igénylik a magas szintű pszichés jelenlétet. Emiatt napjainkban egy edzőnek sokszor pszichológus és pedagógus szerepben is helyt kell állnia (Szájer és mtsai, 2011). Ha személytelenül vagy érdektelenül viselkedik, az a belső motiváció csökkenését és az amotiváció térnyerését okozza (Ryan és Grolnick, 1986; Grolnick és mtsai, 1991). A motivációk közül, a külső motiváció belsővé alakításában az edző szakértelmének, nevelési (vezetési) stílusának, személyiségének óriási szerepe van (Tóth, 2010). Összességében az edzői irányítás jellege, valamint a környezet, ami körbeveszi a sportolót, olyan háttértényezők, amelyek hatással vannak a teljesítményfejlődésre, és hiányuk meggátolhatja a tehetség maximális kibontakozását. Tehát a sportoló által észlelt motivációs környezet, minden elemével együtt, ha nem is kizárólagos, de mindenképp nagy hatással van a hosszú távú felkészülés eredményességére és a tehetség kibontakozására.

A motivációs környezetben, melyben a sportoló él, a társakkal való nagyfokú együttműködésnek kell jellemzőnek lennie. Az együttműködés, mint tevékenység, azon felismerésen alapul, hogy léteznek célok, melyeket az emberek csak együtt tudnak elérni. Ahhoz, hogy az egyén küzdeni tudjon, együtt kell működnie a küzdelemben (Searle, 2000). Makszin (2002) szerint a célok meghatározott célfeszültséget keltenek, ami a tanulót maximális erő kifejtésre készteti. Pontos célmeghatározással megteremthetjük a kellő munkavégzéshez szükséges hangulatot. Cianci és munkatársai

(2010) szerint optimálisan kell meghatározni a célokat, mert az kapcsolatban áll a motivációval és egyéb pszichés tényezőkkel. Balogh (2015) szerint a sportolók akkor lehetnek motiváltak valamire, ha van céljuk. A reálisan megfogalmazott célok erős motiváló erővel rendelkeznek. A célok megfogalmazása döntően befolyásolja az egyén és a csapat teljesítményét (Kleingeld és mtsai, 2011), ezért ismernünk kell a sporttevékenység célját. Ames és Archer (1988) modellezték a tevékenység végrehajtásában megjelenő célok irányultságát, ami Ames (1992) AGT (Achievement Goal Theory) elméletének vázát adták. Értekezésemben ezt a modellezést és elméletet használtam fel a motivációs környezet vizsgálatához. A kutatók alapvetően két célt azonosítottak. Az egyik a feladatközpontúság (task/mastery), a másik az énközpontúság (ego/performance).

A Task orientációval rendelkező sportolókat és a Task orientált sportkörnyezetet a sporttevékenység tekintetében kiemelkedően fontosnak tartják a kutatók. Az egyik legfontosabb szempont, hogy ilyen környezetben sportolók hajlamosabbak a jobb teljesítmény elérésére, mert magasabb motivációval rendelkeznek a versenyek és a felkészülés alatt (Boixados és mtsai, 2004). Révész (2008) tapasztalatai is ezt bizonyítják. Szerinte ebben a környezetben a sportolók motiváltabbak, és jobban tudnak teljesíteni. Ennek egyik oka, hogy nagyobb erőfeszítést tesznek a siker érdekében. A sportolók motivációja ilyenkor a feladat a végrehatására irányul. Törekcsenek arra, hogy a teljesítményüket és a képességeiket fejlesszék. Hasonló véleményen vannak Biddle és munkatársai (1999), szerintük a Task orientált sportolók a tudásukat kihasználva az egyéni legjobb teljesítményüket akarják nyújtani. Akkor érzik sikeresnek magukat, ha megvalósítják a kitűzött céljaikat. Általában a fizikai aktivitásra és a versenyszerű sportra nyitottabbak. Képesek megérteni azt az összefüggést, hogy a siker az erőfeszítéseiktől függ. Úgy érzik, hogy a siker és a teljesítmény saját hatáskörükbe tartozik. Képességeiket jobban és helyesebben tudják felmérni (Treasure, 2001). Korábbi kutatások eredményei megerősítik (Duda és Whitehead, 1998; Biddle és mtsai, 1999), hogy a Task-orientált környezet járul hozzá a leginkább ahhoz, hogy a sportolók elérjék a teljesítőképességük maximumát. A sporttevékenység hosszútávon való üzéséhez is a Task orientáció szükséges (Spray és Wang, 2001). Az ilyen orientációval rendelkező sportolókkal könnyebb dolgozni, mert ösztönzőbb és elfogadóbb a hozzáállásuk a csapattársakhoz és az edzőkhöz (Fry és Newton, 2003). A sportbeli

felkészülés során pozitív érzelmeket, nagyobb önérzetet és objektívebb saját teljesítményértékelést tapasztaltak a kutatók (Huang és Kuo, 1999; Mills és Blankstein, 2000) a vizsgált sportolónál. A feladatorientált környezetben edző sportolók a vizsgálatok során minden esetben kiváló eredményekről számoltak be a sportolási tevékenységük és környezetük vizsgálatakor (Treasure, 2001). Lényeges, hogy ebben a környezetben a sportoló önmagához viszonyított teljesítménye számít, nem pedig a másokéval összehasonlított. Ekkor minden sportoló a saját teljesítményszintjén dolgozik, saját céljainak eléréséért küzd (Cox, 2002). Ez a légkör szorgalmazza a csapaton belüli együttműködést, és ezáltal elősegíti a tanulási folyamatot. Az ilyen jellegű támogató környezetben minden sportoló fontos részét képezi az adott csoportnak. Ekkor nagyobb valószínűséggel alakulnak ki a sportolói attitűdök, és magasabb erkölcsi normákkal is rendelkeznek (Boixados és mtsai, 2004). A feladatorientált helyzetekben az számít motiválónak, ha a sportoló végrehajthatja a feladatot és fejlesztheti képességeit, míg az ego orientált szituációkban az motiválja az egyént, hogy képességei jobbak legyenek a másikénál Cuevas és mtsai, (2012).

Az ego orientált környezet az eredményre, a győzelemre összpontosít, és összehasonlításokat hajt végre, ez a módszer gyakran alkalmazott a felkészülés során. Jellemzője, hogy a sikert egyenlőnek tekinti a győzelemmel. A teljesítményt a másokhoz viszonyított eredmény határozza meg. Kutatások kimutatták, hogy ez a környezet elősegíti a sportszerűtlen magatartást és csalást, összefüggésbe hozták a teljesítmény iránti aggodalommal és az unalommal (Boixados és mtsai, 2004). Az énközpontú környezetben a sportolók úgy érzik, hogy a gyenge teljesítményt és hibákat büntetés követi. A jó képességű sportolók kapják a nagyobb figyelmet és elismerést, az edző pedig szorgalmazza a csapat tagjai közötti versengést (Cox, 2002). Az ilyen környezetben nevelkedett sportolók másokkal versenyeznek, mert számukra a győzelem eszköz az énjük kiteljesítéséhez. Akkor érzik magukat sikeresnek, ha minél kevesebb erőfeszítéssel érik el céljaikat, illetve minél kevesebb munkával szárnyalják túl társuk teljesítményét. Ez viszont sokszor kudarcokkal jár, ami a motiváció csökkenéséhez vezet. Az ego orientált sportolónak problémát okoz, ha képességeiket összehasonlítják máséval, az aggodalom, a rugalmatlanság és a feszültség jellemzi őket (Révész, 2008).

Révész (2008) - úszók vizsgálata során - a pszichés komponensek között, a magas szintű teljesítmény összetevőiként. említi a sportoló motivációját, illetve a

motivációs környezet érzékelését. Tehát a környezet és a pszichés tényezők, köztük a motiváció kapcsolatban állnak egymással. Bartoli és munkatársai (2014) kimutatták, hogy a motivációs környezet és az egyéni motivációk között összefüggés van. Vizsgálatukban a feladatorientációnak a belső motivációval és a motivációhiánnyal való kapcsolatát állapították meg. Spittle és Byrne (2009) sportoktatásban és normál oktatásban résztvevő tanulók tanulási környezetét hasonlították össze. Azt tapasztalták, hogy a környezet, amiben a maximális teljesítményre törekednek a versenyzők, összefüggésben áll az ego orientáltsággal és a Task orientációval. Az orientáltság hatással van a belső motivációra. Az ego orientáció a motiváció csökkenéséhez vezet, a jó hosszú távú teljesítményhez feladatorientált környezetre és belső motivációra van szükség (Szemes és mtsai, 2017a).

Hassan és Morgan (2015) utánpótláskorúakkal foglalkozó edzők és tanítványaik vizsgálata során azt tapasztalták, hogy az edzők Task környezetet teremtő viselkedése növelte a versenyzők Task orientáltságát, és csökkentette az Ego orientáltságot. Többen is a Task környezetet és orientáltságot tekintik a hosszú távú, motivált és eredményes sporttevékenység zálogának (Boixados és mtsai, 2004; Révész, 2008). Cox (2002) szerint a Task (mastery) környezetben, ha a sportolók keményen dolgoznak vagy teljesítményük javul, pozitív megerősítést kapnak az edzőtől. A legsikeresebb magyar klubokban elit kalapácsvetőket vizsgáltak Benczenleitner és munkatársai (2013). A kutatás eredményeként a sportolók körében magasabb Task orientációt állapítottak meg, mint ego orientációt. A motivációs környezet további vizsgálatánál nem találtak különbséget a nemek, a sikeresség és az életkorok szerinti összehasonlításnál. A látszat ellenére a Task orientáltság nem jellemző minden sportkörnyezetre. Seifriz és munkatársai (1992) serdülőkorú kosárlabdázók körében végzett vizsgálata során erős ego orientáltságot állapítottak meg. Szintén az ego orientáltság volt az uralkodó több utánpótlás korú sportolóval végzett kutatás során is (Hodge és Petlichkoff, 2000; Smith és mtsai, 2006). Smith és munkatársai (2006) 9-12 éves fiú labdarúgók sportkörnyezetének vizsgálatakor elemezték a célorientáltságot, az észlelt kortárs kapcsolatokat, és a motivációval összefüggő aspektusokat. Tapasztalatuk szerint az ego orientáció magasabb értéket ért el, mint a Task orientáció. Az ego orientált környezet, úgy tűnik, ugyanolyan gyakran alkalmazott az edzők által, mint a Task környezet, pedig az ego környezet hátrányosan érinti a kevésbé tehetséges sportolókat. Nem javasolt az

utánpótlás korúak nevelésében, főleg, ha széles tömegbázis kiépítésére törekszenek a sportág képviselői.

A kutatók a célok irányultságán kívül több tényezőre is felhívták a figyelmet a témakör vizsgálata során. Koltai és Bognár (2009) női röplabdaedzőkkel készítettek mélyinterjúkat. A röplabdaedzők egybehangzó véleménye szerint a csapaton belüli versengés segíti az eredményességet. A kutatók a legfontosabbnak az együttműködést találták. Csáki és munkatársai (2013) hasonló véleményt formáltak írásukban, de emellett felhívták a figyelmet az egyéni és a csapatsportágak közötti különbségre is. A csapatsportoknál a társsal való együttműködés magától értetődőnek látszik, mert nekik csapatként kell együttműködni sporttevékenység közben, de az egyéni sportágakban is szerepet kap, elsősorban az edzéseken.

Az élsporthoz hozzátartozik a folyamatos megmérettetés, és a versenyszituációk elviselése. Ezeknek a megoldása szintén függ a környezettől. Géczi és munkatársai (2011) 14-17 éves válogatott jégkorongozók vizsgálata során a PMCSQ-2 kérdőív magyar változatának (Révész és mtsai, 2009) használatakor, a „hibázástól, büntetéstől való félelem” alskálánál tapasztaltak kiugró értékeket. Eredményeik alapján a 15 évesek azok, akik a legjobban félnek attól, hogy valamilyen hibát követnek el. Egy korábbi, utánpótláskorú úszókkal végzett vizsgálatunk során, szintén a „hibázástól büntetéstől való félelem” alskála volt az egyik, ami a szabadidős és a versenyszerű úszást végző sportolók közötti lényeges különbséget adta (Nagy és mtsai, 2014b). Vizsgálatunkban a szabadidős és a versenyszerű úszóknál is Task orientált környezetet állapítottunk meg. Az utánpótláskorú versenyúszók magas értékkel rendelkeztek a „fejlődésre törekvés” alskálán és a „kooperatív tanulás” alskálán. Megállapítottuk, hogy versenyúszóknál a „fejlődésre törekvés” alskálán magas értékek tapasztalhatók. Ez érthető is, hiszen a versenyúszóknak nap mint nap arra kell törekedniük, hogy önmagukat legyőzve javuljanak eredményeik és teljesítményük. Fontos a folyamatos fejlődés, hogy versenyről versenyre legjobb egyéni eredményüket produkálják. Ehhez elengedhetetlen a fejlődésre törekvés magasabb szintje (Nagy és mtsai, 2014b).

Ugyanebben a kutatásunkban, a „kooperatív tanulás” alskála alapján, a vizsgált utánpótláskorú versenyúszók esetében arra a következtetésre jutottunk, hogy ők hatékonyabban dolgoznak együtt, mint a szabadidős úszók. Véleményünk szerint szükség van erre, mert attól függetlenül, hogy az úszás egyéni sportág, az edzések



csoportokban zajlanak. A társak folyamatosan versengenek egymással, amivel átsegítik egymást a nehézségeken. Egy-egy magasabb intenzitású sorozat, vagy hosszabb táv teljesítése is könnyebb csoportban. Az edzéstársak folyamatosan kölcsönhatásban vannak egymással, ami elősegíti az edzésfeladat hatékonyabb elvégzését. Emiatt a hatékonyság miatt, jobb teljesítmény várható a versenyúszóktól, ami a versenysportban kiemelkedő fontosságú.

A magyarországi versenyúszók motivációs környezetének vizsgálatáról kevés az írott szakirodalom. Egy korábbi, szintén úszók közreműködésével végzett vizsgálatban magyar kutatók azt tapasztalták, hogy függetlenül az eredményességtől, az összesített eredmények alapján, a versenyszerűen úszók edzésein a Task orientált környezet a jellemző (Révész és mtsai, 2011). A szerzők által végzett vizsgálatban a megkérdezettek között 214 férfi (50,4%) és 210 nő (49,6%) szerepelt, az átlagéletkoruk 14,42 év volt. A kutatók a vizsgálat során megkülönböztettek bevált és nem bevált sportolókat. A tanulmány szempontjából azokat a sportolókat tekintették beváltként, akik a hazai országos bajnoki rendszerben az 1-3. helyek valamelyikén, illetve nemzetközi versenyen (olimpia, VB, EB, EYOF) az 1-16. helyen végeztek. A fennmaradó sportolókat a nem beváltak kategóriájába sorolták. Bár az összesített eredményeknél a Task orientációt találták jellemzőnek, a bevált és nem bevált sportolók összehasonlításakor megállapították, hogy a vizsgálatban részt vett bevált úszókra az ego orientáltság lényegesen jellemzőbb, mint a nem beváltakra. Az eredményes úszók, a „hibázástól büntetéstől való félelem”, az „egyenlőtlen elismerés” és a „fejlődésre törekvés” alkálák esetében különböztek a kevésbé eredményes úszóktól. Emiatt arra a következtetésre jutottak, hogy a vizsgált, kiemelkedő eredménnyel rendelkező úszók jobban tartanak attól, hogy az esetleges téthelyzetben hibáznak és rosszul úsznak. Emellett a bevált sportolók úgy érzik, hogy nem egyenlően ismerik el őket a nem beváltakkal, pedig ők sokkal motiváltabbnak tartják magukat a jobb eredmény elérésére (Révész és mtsai, 2011). Érdekes, hogy egy külföldi, utánpótláskorú úszók bevonásával végzett vizsgálat szerint azok az úszók, akik a versenyeken jobban teljesítenek, magasabb ego orientációs szinttel rendelkeznek (Suan és Harwood, 1996). Nagyfokú versenyspecifikusságot állapítottak meg azoknál az utánpótláskorú úszóknál, akik magas ego szinttel rendelkeztek. Ugyanakkor Trenz és Zusho (2011), a hazai vizsgálatokhoz hasonlóan, az úszókra szintén a Task orientációt találták jellemzőnek.

Ezt azzal magyarázták, hogy a Task környezet céljai összefüggenek az elégedettséggel és a kitartással, amire az úszósportban a rendkívül megerőltető felkészülés során szükség van.

### **1.2.3 Relatív életkor**

Az életkor fogalom definíciója Mészáros és munkatársainak (2003) meghatározása szerint, a születéstől valamilyen esemény bekövetkeztéig, vagy valamilyen megfigyelés időpontjáig eltelt időtartamot jelenti. Az emberi életkor megjelölésére a sportszakirodalom két fogalmat különböztet meg: a kronológiai -vagy más néven naptári életkort-, és a biológiai életkort. Sportolók esetében a biológiai életkor jelentős szereppel bír, mert befolyásolja a teljesítményt, ezáltal hatással van az egész sportolási folyamatra.

Biológiai életkoron a szervezet fiziológiai, kémiai-hormonális, érzékszervi, pszichológiai működésének egymástól gyakran eltérő sebességviszonyainak összegződését értjük (Mészáros és mtsai, 2003). Összetett hatása miatt befolyással van a szervezet mindenkori állapotára. Kapcsolatban áll az azt meghatározó természeti körülményekkel, gazdasági, egészségügyi és társadalmi tényezőkkel. Félrevezető eredményeket kaphatunk egy utánpótlás korú verseny eredményeinek vizsgálatakor, ha nem vagyunk tisztában a sportolók biológiai életkorával. Emiatt a tehetséggondozó programokba való válogatás elveinek meghatározásánál különös figyelmet kell fordítani arra, hogy a korán érők korosztályos szinten jól teljesítenek, viszont a későn érők serdülőkorban megelőzhetik őket (Kemper és mtsai, 1986). Ráadásul, a hosszú távú eredményességet figyelem előtt tartva, a későn érő típusok általában felülmúlják a korán érőket a teljesítmény, az izomerő, az anaerob kapacitás és az aerob állóképesség vonatkozásában (Beunen és Malina, 1988). A biológiai életkor pontos meghatározása nem hétköznapi, mindenki által elvégezhető feladat. Néhány árulkodó jellemző feltűnhet a sporttal foglalkozó szakemberek számára, akik ezek alapján a lényeges teljesítmény-kiugrásokat megkísérlik felismerni.

A naptári életkor a születéstől a megfigyelés időpontjáig eltelt idő. Konvencionális korjelző, melyet hétköznapi értelemben is használunk (Mészáros és mtsai, 2003). Az iskolában az osztályokba sorolásnál, a tanulmányi és sportversenyeken a naptári életkor alapján jelölik ki az értékelési csoportokat. Figyelembe kell venni, hogy a sport olyan speciális terület, ami teljesen különbözik az élet többi területétől. A

fizikai aktivitás szabályai miatt körültekintően kell gondolkodni a gyermekek teljesítményének értékelésekor. Az élet más, sporttól eltérő területein érvényes teljesítmény-értékelési szabályai nem minden esetben alkalmazhatók a testkultúra területén. Kiemelten figyelni kell azokban az esetekben, amikor a teljesítmény összehasonlítása szolgál alapul bizonyos döntések meghozatalához. Erre utal Mészáros és munkatársainak (2003) megállapítása, mely szerint a biológiai életkor a naptári korról csak statisztikusan függ össze. A két életkor közötti összefüggés egyénenként rendkívül változó lehet. A kronológiai életkor és a biológiai fejlettség nem mindig esik egybe. A legkisebb eltérés a felnőttkor kezdetén mutatkozik. Ezért a gyermekek naptári életkor szerinti csoportokba sorolását körültekintően tanácsos alkalmazni.

A magyar úszósportban az egyes korosztályok felkészülésének és versenyzési rendszerének tervezésekor is a naptári életkort veszik figyelembe (Egressy, 2008). A versenyeztetési, értékelési és kiválasztási rendszer lehetővé teszi a biológiai életkorból származó különbségek megnyilvánulását.

A születési időszakokkal foglalkozó irodalom vizsgálja a gyermekek születési dátumát, illetve annak elhelyezkedését a naptári évben. Az ún. relatív életkor témája a gyermekek teljesítmény-értékelésének előnyeivel és hátrányaival foglalkozik abban az esetben, amikor előre meghatározott életkori csoportokra bontják őket. Egy meghatározás szerint a relatív életkor az egyén életkorát jelenti az azonos csoportba tartozó társakhoz képest (Wattie és Baker, 2013). Legrégebben az oktatásban megjelenő relatív életkort vizsgálják. Ez a jelenség a sport területére is érvényes, erre a jelenségre először 1985-ben figyeltek fel. A kanadai jégkorong bajnokság tanulmányozása során azt vették észre, hogy az elit csapatokban játszó játékosok 40%-a a naptári év első negyedében született (Barnsley és mtsai, 1985). Egy kanadai pszichológus, Roger Barnsley figyelt fel erre a jelenségre a kanadai elit utánpótlás jégkorong programoknál. Azt tapasztalta, hogy az elitben játszó jégkorongozók 40%-a január és március, 30%-a április és június, 20%-a július és szeptember, 10%-a október és december hónapok között született. A megfigyelésének okát abban látta, hogy 363 nap különbség van az egy értékelés alá eső azon gyerekek között, akik a csoport első illetve utolsó napján születtek (Gladwell, 2009). Ez után több sportágban is érdeklődni kezdtek a relatív életkor hatása és jellemzői iránt. A kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy a relatív életkor hatása jelen van a sportban. A vonatkozó irodalom alapján jelentős előnyük van

azoknak a sportolóknak, akik egy évjáraton belül az értékelési év első három hónapjában születtek (Allen és Barnsley, 1993; Musch és Grondin, 2001; Cobley és mtsai, 2009b). A válogatott keretekbe és a sportágak élmezőnyébe való bekerülésre is befolyással van a relatív életkor (Musch és Hay, 1999; Nagy és mtsai, 2015a). Az utánpótlás-korosztályt szintén érinti, mert nyilvánvaló hatással bír azokban az esetekben, amikor a teljesítmény és a versengés összefügg az életkorral és az érettséggel (Thompson és mtsai, 2004). Az úszósportban a jóval idősebb, senior korosztályt szintén érinti (Medic és mtsai, 2009).

A relatív életkor témakörét különböző sportágakban, eltérő mintákon, többféle aspektusból tanulmányozták a sportszakirodalomban. A relatív életkor hatásáról számoltak be kutatások az elmúlt két évtizedben, mind a csapatsportágakban (labdarúgás, kézilabda, röplabda), mind az egyéni sportokban (úszásban és teniszben) (Cobley és mtsai, 2009b), illetve az atlétikában is (Nakata és Sakamoto, 2012). A téli és a nyári sportágakra is jellemzőnek találták a jelenséget. Például az alpesi síelésben több szerző is tapasztalta a befolyást (Fuchslocher és mtsai, 2011; Müller és mtsai, 2012; Baker és mtsai, 2014). A 2015-ös téli EYOF résztvevőinek vizsgálatakor megállapították, hogy ötször gyakoribb a relatíve idősebb sportolók részvétele az eseményen, mint az év utolsó három hónapjában születetteknek (Müller és mtsai, 2016). Hasonló eredménnyel zárult Raschner és munkatársainak (2012) vizsgálata, akik a 2012-es Youth Olympic Games-en résztvevőket vizsgálták.

A labdás sportágakban szintén fontos kutatási területnek számít a téma. Vizsgáltak jégkorongozókat (Sherar és mtsai, 2007; Hancock és mtsai, 2013; O'Sullivan, 2015), rögbi játékosokat (Roberts és Fairclough, 2012). Emellett kosárlabdában (Delorme és Raspaud, 2009), kézilabdában (Schorer és mtsai, 2009); baseballban (Delorme és Raspaud, 2009) is igazolták a relatív életkor jelenségét.

A labdarúgók relatív életkorának témája a legszélesebb körben tanulmányozott területek közé tartozik. Több, labdarúgókkal foglalkozó tanulmányban kimutatták, hogy a relatív életkor hatással van a sportágelhagyásra, a hivatásos játékosok mezőnyére (Salinero és mtsai, 2013). Más jellegű sportágakban, például, ahol háló választja el az ellenfeleket egymástól, szintén kimutatták a relatív életkor hatását a teljesítményre. Tollaslabdában (Nakata és Sakamoto 2012), röplabdában (Okazaki és mtsai, 2011) és teniszben (O'Donoghue, 2009; Loffing és mtsai, 2010) is bizonyították a jelenséget.

Úgy tűnik, a relatív életkor befolyásoló hatása egyértelműen látszik a sportbeli teljesítményen, azonban nagy mértékben függ a sportág jellegétől (Nagy és mtsai, 2015a). Bár Medic és munkatársai (2009) szerint a sporttevékenység típusa nem meghatározó a relatív életkor hatásainak esetében, több szerző is alátámasztotta a sportági befolyást. Delorme és munkatársai (2010a), valamint Müller és munkatársai (2016) szerint a relatív életkor fontos szerepet játszik azokban a sportágakban, melyekben a fizikai adottságok (testsúly, testmagasság, erő) a meghatározóak. A technikai vagy kompozíciós sportágakban, mint például a torna és a ritmikus gimnasztika, nincsen hatása a relatív életkornak, vagy éppen ellenkező irányú, mint a fent említett sportágakban (Baker és mtsai, 2014). Ezt a gondolatot támasztja alá Baxter-Jones és munkatársainak (1995) munkája, ami szerint a tornában, ahol a magasság és a testsúly növekedése az azonos életkorú társakhoz képest negatívan befolyásolja a teljesítményt, a relatíve fiatalabbak érnek el jobb eredményt. Romann és Fuchslocher (2014) az asztaliteniszt említik példának. Ezen kívül kevésbé jelentős a hatása takewandoban (Albuquerque és mtsai, 2012), golfban, valamint a lóversenyben (Nakata és Sakamoto, 2012).

Vizsgálatom tárgyához, az úszósporthoz kapcsolódóan szintén olvashatók a témával kapcsolatos kutatások. Egy amerikai egyesült államokbeli tanulmány foglalkozik a nem, az életkor és a sporttevékenység típusának vizsgálatával a senior korosztályban (Medic és mtsai, 2009). A tanulmány megállapítása szerint a senior korú úszók esetében a korcsoportok meghatározása nem biztosít egyenlő feltételeket a versenyeken való értékelés során. A szerzők szerint a férfiak esetében erőteljesebben jelentkezik a befolyásoló tényező, mint a nők körében. A korosztályok vizsgálata során Medic és munkatársai (2007) magasabb részvételi arányt tapasztaltak a fiatalabb korosztályokban, és a viszonylag idősebbek jobb eredményeket értek el. Egy másik, szintén senior korú úszókkal foglalkozó longitudinális vizsgálat alapján kétszer annyi a részvétel esélye a versenyeken a pályafutás első öt évében, mint az ötödik évben (Medic és mtsai, 2011). A 2008-as senior világbajnokság résztvevőinek vizsgálatakor kiderült, hogy azok a versenyzők, akik a korcsoport első évében születtek, a jobb fizikális állapotuk miatt jobban teljesítettek, mint idősebb társaik (Medic és mtsai, 2013).

Utánpótlás korú úszókat is vizsgáltak a relatív életkor szempontjából. 12-18 év közötti portugál versenyúszók eredményeit elemezték. Negyedéves korosztályi

csoportokra osztották a versenyzőket a születési dátumok alapján, de egyenlőtlen eloszlást tapasztaltak a Khí<sup>2</sup> próba során. Nem találtak különbséget a nemek, valamint a negyedévre bontott csoportok között. Azt azonban megállapították, hogy a legjobb 50-be tartozó úszók nagyobb számban születtek az első két negyedévben, különös tekintettel a fiúkra. A vizsgálat során arra a következtetésre jutottak, hogy általában a relatív életkor nincsen hatással a fiatal úszók teljesítményére (Costa és mtsai, 2013). Nemcsak kutatók, hanem edzők is felfigyeltek a jelenségre. Brett Leader, amerikai úszóedző, a SCY Zone Championship 82 lány úszóversenyzőjének születési dátumát vizsgálta meg. A korosztály kezdeti időpontjának április 1-ét jelölte meg. Tapasztalata szerint a résztvevők 45%-a született április és június között, tehát a korosztály első negyedévében. Amikor ehhez hozzáadta a negyedik hónapot, a júliust, akkor ez a szám 60%-ra emelkedett. Az utolsó negyedévben mindössze a résztvevők 10%-a született (Keith, 2013). A kutató a 2011 és 2013 közötti ún. Speedo Sectional Championshipben résztvevő 98 női úszó születési adatát elemezte. Eredményei szerint az első negyedévben az úszók 34%-a, hozzávéve a negyedik hónapot, 46%-a született. Az utolsó negyedévben születettek aránya az úszók 18%-a volt.

A hazai szakirodalomban szerzőtársaimmal először mi foglalkoztunk a válogatott versenyúszók születési időszakának kérdésével (Nagy és mtsai, 2015a). Vizsgálatunkban arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a magyar válogatott úszók az év mely időszakában születtek. Szerettük volna megtudni, hogy van-e jellemző összefüggés az úszók válogatott keretbe való beválogatása, és a születési időszak között. Az eredmények alapján megállapítottuk, hogy a magyarországi válogatott versenyúszók túlnyomó többsége az év első negyedévében született. A januárban, februárban vagy márciusban született úszók a válogatott keretek 39,5%-át adták. Vizsgálatunk eredményei megegyeztek azokkal a korábbi, külföldi kutatási eredményekkel, amelyek szerint, az első két negyedévben született sportolók nagyobb számban kerülnek be a válogatott keretekbe, illetve a sportág élmezőnyébe (Musch és Hay, 1999; Musch és Grondin, 2001; Cobley és mtsai, 2009b), mint a második negyedévben születettek. Az utánpótlás korosztályok esetében (delfin, gyermek, serdülő), az első negyedévben születettek voltak a legtöbben. Kutatásunkkal alá tudtuk támasztani Costa és munkatársainak (2013) korábbi következtetését, ami szerint a 12-15 éves korban

tapasztalt relatív életkori hatás mindkét nem esetében befolyással van a kiválasztásra (Nagy és mtsai, 2015a).

Az úszásban tehetséges gyermeknek több tulajdonsága van, ami nem derül ki közvetlenül a versenyjegyzőkönyvekben olvasható eredményekből. Ezek közé tartoznak a mozgástanulás gyorsasága mellett az alkati, ún. antropometriai jegyek. Bizonyos alkati jegyek alapján feltételezni lehet a későbbi sportági alkalmasságot (Egressy, 2008).

Egressy és munkatársai (2008) tanulmányukban az úszásban megjelenő tehetségről azt írják, hogy az úszótehetség az úszásra jellemző komplex képesség-együttessel rendelkezik. Az úszósportban a mozgás végrehajtásának közege jelentősen eltér a szárazföldön űzött sportágakétól. Ebben a sportágban olyan gyermekeket keresnek a szakemberek, akik az általános sporttehetség jellemzőin túl, a vízben tudják érvényesíteni a kiemelkedő képességeiket. Az úszás szempontjából alapvető fizikai tulajdonságok: fajsúly (magas vízfekvés, test súlypontja, statikus és dinamikus áramvonalasság), keringési rendszer és anyagcsere, antropometriai adottságok. Az úszósport kiválasztási rendszere azokat a sportolókat keresi, akik olyan alapvető tulajdonságokat hordoznak, amelyek alkalmasabbá teszik őket az úszósportban való kiemelkedő eredmények elérésére (Egressy, 2005). A sportoló gyermekek átesnek a kiválasztási folyamaton, mely során eldől, kik kapnak esélyt az élsportolói karrierre. A szempontok sportáganként specifikusak. A magyar úszósportban jelenleg nem rendelkeznek olyan előre meghatározott feladatsorral, melynek felmérésével előre tudnák jósolni az eredményességet. Széchy (1976) irányvonalat mutatott az úszótehetség felismeréséhez. Elképzelése szerint először a megfelelő fajsúlyt kell figyelembe venni a kiválasztásnál, majd a versenyzés megkezdésekor kapnak szerepet az antropometriai változók és az áramlástani vizsgálatok. Később, az edzések számának és terjedelmének növekedésével vizsgálható a keringési és anyagcsere folyamatok alkalmassága.

Hazánkban az utánpótláskorú úszók tehetségük kibontakoztatására a Jövő Bajnokai tehetséggondozó programban való részvétel nyújt lehetőséget, ezért a programba való beválogatás a sportági kiválasztás lényeges elemévé lépett elő. A kiválasztás életkora a legtöbb sportágban egyre korábbra tolódik. Az edzők és az oktatók igyekeznek minél fiatalabb korban megtalálni a tehetséges gyermekeket, és elkötelezni őket az adott sportág iránt. Emiatt olyan tulajdonságok alapján próbálják

azonosítani a tehetséget (erő, gyorsaság, fizikai paraméterek), amelyek a kronológiai és biológiai életkortól, és nem a tehetségtől függenek (Baker és mtsai, 2010). A relatív életkor hatása először a sportolók teljesítményében érhető tetten. A relatíve idősebbek jobb teljesítményének egyik lehetséges oka, hogy testileg fejlettebbek. Ez a jelenség már ismert a sportirodalomban. Salinero és munkatársai (2013) szerint a fiatalokori életszakaszban, a sportolók körében a kronológiai életkor különbségei miatt fizikai különbségek lehetnek a gyermekek között. A Jövő Bajnokai program résztvevőinek testméreti jellemzőit (Nagy és mtsai, 2015b) egy korábbi kutatásunkban elemeztük. Ennek eredményei megerősítették Hirose (2009) és Carling és munkatársainak (2009) kutatási eredményeit. A MÚSZ Edzőbizottságának figyelmébe ajánlottuk tapasztalatunkat, ami szerint az egy évjáratban sportoló gyermekek között lényeges különbség lehet a testmagasság és testsúly esetében a relatíve idősebbek javára. Ez pedig hatással van arra a teljesítményre, ami alapján a programba kiválasztják az úszókat. A biológiai életkorból származó különbségekhez hozzáadódnak a kronológiai életkorból adódók. Tehát a biológiai életkor mellett a relatív életkor nyilvánvaló hatásokkal bír azokban az esetekben, amikor a teljesítmény és a versengés összefügg az életkorral és az érettséggel (Thompson és mtsai, 2004). A relatív életkor jelentősége megnövekszik, mert nem egyszeri, könnyen áthidalható tényező, hanem hosszútávon jelentkező, az egész sportolási tevékenységet befolyásoló hatásról van szó (Dhuey és Bedard, 2006). Kiváltképp azért is, mert hatással lehet a kiválasztás folyamatára. Több szerző is felhívja a figyelmet a relatív életkor kiválasztást érintő hatására. Azokban a sportágakban, amelyeket nagy tömegek választják és komoly népszerűségnek örvendenek -ilyen hazánkban az úszás-, a relatív életkornak jelentős a befolyásoló szerepe a kiválasztás és értékelés során. Ennek okát abban látják, hogy nagy számú populációból történik a kiválasztás. Mivel a nagy létszámú populációból meríthetnek, a verseny nagyon erőssé és kiélezetté válik. Ilyen környezetben a relatíve idősebb sportolókat nagyobb eséllyel azonosítják tehetségesnek, és lesznek kiválasztottak (Cobley és Baker, 2008; Delorme és Raspaud, 2009). Ehhez kapcsolódik a retardáció miatt hátrányban lévő tehetséges gyermekek problémája. A magyar úszók értékelési és kiválasztási rendszerét tekintve, a relatív életkor hatásának érvényre jutása az évjáratos és korosztályos értékelési szisztéma miatt egyértelműnek tűnik. Ha a tehetséggondozó programok kiválasztási elveit is megvizsgáljuk, a helyzet bonyolultabbá válik, hiszen a



kiválasztási rendszer valódi eredményessége szinte felmérhetetlen. Egyik példa erre Gladwell (2009) észrevétele. Megállapítása szerint azok a sportolók, akik sportkarrierjük során tízévesen nem voltak jobbak társaiknál, csak idősebbek, és emiatt jobb lehetőségeik voltak, 13-14 évesen ténylegesen jobbak lettek, és nagyobb eséllyel kerültek be a felnőttként az adott sportág élmezőnyébe.

#### **1.2.4. A relatív életkor és a motiváció, valamint a relatív életkor és a motivációs környezet összefüggései**

Cobley és munkatársainak (2009b) elképzelése szerint, a relatív életkor rövidtávon érvényesülő hatása a fizikai különbségeken túl elsősorban a szociális és kognitív tényezőkben nyilvánul meg. Kevés tanulmány foglalkozik a relatív életkor jelenségének pszichés hatásaival, pedig főleg utánpótlás korban, hasznos lenne a relatíve korábban és később születettek pszichológiai változók mentén történő összehasonlítása. A motiváció és a relatív életkor összefüggésére utaló vizsgálati eredmények több helyen is olvashatók a nemzetközi szakirodalomban. Dudink (1994) kutatásában rávilágított arra, hogy a relatív életkor jelensége hatással lehet a pszichológiai állapotra és annak fejlődésére. Müller és munkatársai (2016) arra a következtetésre jutottak, hogy a fizikai előnyök mellett mentális előnyöket is élveznek a viszonylag idősebb sportolók egy azonos korcsoporton belül. Delorme és munkatársai (2010b) szerint a relatíve idősebb sportolók fizikális előnyei a kognitív és érzelmi fejlődésben is érvényre jutnak. Kutatások támasztják alá, hogy a relatíve fiatalabbak alacsonyabb önbecsüléssel rendelkeznek (Fenzel, 1992). Thompson és munkatársai (2004) egy vizsgálatukban azt tapasztalták, hogy a gyermekek, amint belépnek az adott sportág értékelési rendszerébe, amit a teljesítmény értékelésére használnak, az önbecsülésük és az én-hatékonyságuk az értékelés megkezdését követő néhány évben csökken. Musch és Hay (1999) felhívják a figyelmet arra, hogy az érzelmi és kognitív dimenziók mellett a motivációs dimenziók tekintetében is jelentős különbség lehet a relatíve korábban és később született gyermekek között. Olvashatunk olyan kutatási eredményt, mely a relatíve fiatalabbak alacsonyabb motivációját és elkötelezettségét mutatja (Martin, 2009). Létezik olyan írás is, amiben a korcsoport első évében születettek fölényét az idősebb sportolók magasabb motivációjával magyarázzák (Medic és mtsai, 2013). Más tanulmányokban a szerzők nem tudták alátámasztani a pszichés

tényezők és relatív életkor hatásának összefüggését. A kutatók sportiskolai tanulók esetén vizsgálták pszichológiai változók mentén a relatív életkor hatását, és nem találtak különbséget a relatíve korábban és később született sportolók között (O'Donoghue és Neil, 2015). Ezzel megerősítették Edwards (1994) korábbi tanulmányának következtetését, ami szerint a relatív életkor hatása inkább a fizikális különbségekben nyilvánul meg, mintsem a pszichológiai aspektusokban. A magyar sportszakirodalomban ez a terület egyelőre feltérképezetlen, például az úszók relatív életkorának és motivációjának összefüggéséről szóló kutatással a hazai szakirodalomban egyáltalán nem találkoztam. Ezért kutatásom egy része ennek a területnek a feltérképezését célozza meg.

Kutatásom során, a relatív életkor és a motiváció összefüggésének vizsgálatához Deci és Ryan (1985) Self determinációs elméletét alkalmazom, mert O'Donoghue és Neil (2015) szerint ebben a motivációs felfogásban megjelenő belső motiváció mindhárom típusa alkalmas a motiváció vizsgálatára a relatív életkor aspektusából.

Ahogy korábban már említettem, a motiváció alakulásában jelentős szerepe van a motivációs környezetnek. A relatív életkor motivációra gyakorolt hatását a környezeten keresztül is érvényesítheti. Edwards és O'Donoghue (2014) szerint a társadalmi környezet motiváló hatásai olyan külső indítékok, amelyek a születési időszaktól függően eltérőek lehetnek a sportolók számára. Medic és munkatársai (2013) szerint a fizikális fölény mellett, az észlelt pszicho-szociális tényezők miatt, a relatíve idősebb versenyzők nagyobb valószínűséggel teljesítenek jól és vesznek részt a versenyeken. A relatív életkor hatásai önmagukban is számottevőek lehetnek, azonban a környezet és a körülmények felerősíthetik azt. Pedagógiai kutatásokban észrevették, hogy a viszonylag fiatalabb diákok alacsonyabb szociális készségekkel rendelkeznek és kevésbé aktív a társadalmi, illetve közösségi életük, mint a relatíve idősebbeké (Allen, 2008). Pellizzari és Billari (2011), a bocconi egyetem diákjainak körében végzett kutatása ennek ellenkezőjére mutat rá. Ők a relatíve fiatalabb tanulók társadalmi aktivitásában látják a fiatal hallgatók jobb teljesítményének okát. Bár az említett két kutatás nem sportolókat vizsgált, de kiindulási alap lehet a sportolók környezetében érvényesülő folyamatokhoz. Azért is, mert a sportban is létezik kutatási eredmény arra vonatkozóan, hogy a környezeti hatások miatt a relatíve fiatalabb sportolók sikeresek az

adott sportágban. Baker és Logan (2007) megállapították, hogy a viszonylag fiatalabb jégkorongozók is kiváló fizetési feltételeket tartalmazó szerződést tudtak aláírni a Nemzetközi Jégkorong Ligában. Ezt azzal magyarázták, hogy azok a sportolók, akik fiatalon helytálltak a relatíve idősebb társaik között, a nagyobb verseny és az erősebb ellenfelek között jobban megedződtek, ami a fejlődésükben kulcsfontosságú szerepet játszott. Hasonló véleményen vannak Deaner és munkatársai (2013). Szerintük, ha a relatíve fiatalabbak a környezetükből érkező nehézségek ellenére a rendszerben maradnak, sikeresebbek lehetnek a felnőtt sportkarrierjük során. Több kutatási eredmény a relatíve idősebb gyermekek vezető szerepét támasztja alá, az adott környezet szociális struktúráját tekintve. Dhuey és Lipscomb (2008) tanulmányában kimutatta, hogy a viszonylag idősebb gyermekek nagyobb eséllyel foglalnak el vezető szerepet a középiskolás környezetben, mint fiatalabb társaik. Hasonlóan más csoportokhoz, a sportkörnyezetben is létrejön egy hierarchia, mely meghatározza az egyén szerepét a csoportban. A sportcsapatban elfoglalt helyzetet befolyásolhatja a relatív életkor, ami hatással lehet a környezetből jövő ingerekre. Erre utal több kutató megállapítása is, mi szerint, a relatív életkor előnyeit a sportolóra nézve a környezete erősíti fel a leginkább. Ez akkor jelentkezik, amikor a környezet (edzők, szülők, társak, tanárok, barátok, stb.) tévesen ugyan, de a relatíve idősebbeket ítéli tehetségesnek a korosztályban. Ezt értelmezi félre az egyén önbeteljesítő módon akkor, amikor a szülők, az edzők és a társak is a relatív életkorból származó előnyt tehetségének tulajdonítják, és ennek alapján ítélik meg a képességeit és teljesítményét (Landers és Fine, 1996). A task és ego orientált edzőkörnyezet jellegzetességei miatt hasznos megvizsgálni a sportolók észlelt motivációs környezetének jellemzőit a születési időszakokkal összefüggésben. O'Donoghue és Neil (2015) bemutatták, hogy az ego orientált környezetben az eredménykényszer miatt, a relatíve fiatalabbak szorongóbbak lehetnek, mint az idősebb társaik.

A hazai szakirodalomban az úszók relatív életkorának és motivációs környezetének összefüggésével foglalkozó vizsgálattal nem találkoztam, ezért az említett két terület összefüggéseinek vizsgálata újdonság lehet a magyar sportszakirodalomban. Ehhez az észlelt motivációs környezet vizsgálata során használt elméleti feltevést alkalmaztam (Ames és Archer, 1988).

### **1.2.5. A magyar úszósport utánpótlás versenyzési és értékelési rendszere**

A magyar úszósportban a versenyzők kiválasztásának alapja a sportolók eredményessége. Ezt befolyásolja az értékelési szisztéma, amit a sportágban használnak. A MÚSZ utánpótlás versenyrendszerében hivatalosan 7 éves kortól lehet versenyezni. A Szövetség utánpótláskorú úszónak tekinti a felnőtt korosztály alatti korcsoportokban sportolókat. Magyarországon Széchy Tamás nevéhez fűződik az úszósport versenyeztetési és felkészülési rendszerének megalkotása, amit a 1970-es évek környékén hozott létre. Ez a szisztéma folyamatosan változik, követve az éppen aktuális igényeket. A sportág szakmai irányító testülete felelős a különböző szintű versenyek megtervezéséért. A versenyrendszer alapköve az értékelési szisztéma, ami alapján a versenyek résztvevőit értékelik.

Az úszósportot lehetőleg minél fiatalabb korban kell elkezdni. Az egyesületek négy éves kortól foglalkoznak úszásoktatással. Az úszásoktatás megkezdésétől általában 3-4 év telik el, mire a rendszeres intenzív edzéseket elkezdi a gyermekek. Az úszótehetség a legtöbb esetben 12-15 éves korra mutatkozik meg (Egressy, 2008). Az úszásban 8-10 évig - Révész és Bognár (2007) vizsgálata szerint, 9,29 évig – tart a nemzetközi élmezőnyre is esélyes versenyzőknek az a felkészülési időszak, mire a világversenyeken is az élen tudnak végezni. Ennek a hosszú távú felkészülésnek a jelentős része az utánpótlás kor időszakára esik. Az ekkor elvégzett edzőmunka döntő mértékben meghatározza a későbbi eredményességet és terhelhetőséget (Selmecsi, 2000; Sós, 2008). Az alkalmazott értékelési és kiválasztási rendszer a versenyző lehetőségeit befolyásolja.

A MÚSZ versenyrendszerében a versenyzők korosztályokba vannak sorolva. A 2016-ban életbe lépett, aktuális értékelési rendszerben, a cápa korosztály kivételével minden korosztály két évjáratot foglal magába. A korosztályok összefoglalt beosztása az 1. táblázatban láthatók.

1. táblázat A MÚSZ korosztálybeosztása

Korosztály	Életkor	
	lánysok	fiúk
Béka	7-8 éves	7-8 éves
Delfin	9 évesek	9-10 évesek
Cápa	10-11 évesek	11-12 évesek
Gyermek	12-13 évesek	13-14 évesek
Serdülő	14-15 évesek	15-16 évesek
Ifjúági	16-17 évesek	17-18 évesek
Felnőtt	18 év és idősebb	19 év és idősebb

A versenyeken a korosztályok állandósága mellett alkalmaznak évjáratos és korosztályos értékelést is. Az évjáratos értékelésnél minden azonos naptári évben született gyermek tartozik egy értékelési csoportba, rendszerint nemek szerinti bontással. Az értékelési csoportok meghatározására egy naptári évet vesznek alapul. A korosztályok meghatározásához gyakran választják kiindulópontnak a január 1-ét az utánpótlás versenyeken (Cobley és mtsai, 2009b; Lames és mtsai, 2008). Hazánkban egy évjáratához a január 1-étől december 31-éig született gyermekek teljesítménye tartozik.

Gyakran használt értékelési módszer a korosztályonkénti eredményhirdetés. A korosztályos értékelésnél két évjáratot értékelnek együtt nemek szerinti bontással. Mivel egy korosztály (a cápa kivételével) két évjáratot foglal magában, az azonos értékelés alá eső gyermekek között akár 2 éves életkori különbség is lehet, ami erősen befolyásolhatja a versenyeken elért eredményeket. 2016-tól az Országos Bajnokságok a lányoknál 13 éves korig, a fiúknál 14 éves korig évjáratos értékelést alkalmaznak. A serdülő korosztálytól - tehát a lányoknál 14, a fiúk esetében 15 éves kortól - korosztályos az értékelés. Az év közben zajló felkészülési versenyeken az értékelés a legfiatalabb - béka és delfin - korosztályban általában évjáratos, az idősebbeknél (láynoknál 10, fiúknál 11 éves kortól) korosztályos. A korcsoportok megállapításának egyik célja az, hogy előmozdítsa a méltányosság és az egyenlőség elvének fenntartását a sportolók értékelése során, emiatt legtöbbször a kialakított értékelési kategóriák alapja a kronológiai életkor (Cobley és mtsai, 2009a). A kronológiai életkor alapján

megállapított értékelési rendszer támadható pontjai az akceleráció és retardáció jelensége mellett a relatív életkor hatása miatt jelentkező különbségek a versenyzők között. Brett Leader amerikai úszóedző szerint a különböző sportágak utánpótlás-nevelési rendszere különbözik az úszókétól, ezért a más sportágak értékelési rendszerének vizsgálata során bemutatott, relatív életkorral kapcsolatos problémák az úszókra nem jellemzőek (Keith, 2013). Pedig egy korábbi, senior úszókat érintő vizsgálatban már észlelték az említett anomáliát. Medic és munkatársai (2009) írásukban megállapították, hogy úszásban a korcsoportok megállapítása nem biztosít egyenlő feltételeket a versenyeken való értékelés során. Kojima és Stager (2010) a 2. FINA World Youth Swimming Championship értékelési rendszerét elemezték. Azt tapasztalták, hogy az érvényben lévő értékelési rendszer jogtalanul és igazságtalanul befolyásolja a részvételi lehetőséget és a verseny kimenetelét. Később, Müller és munkatársai, (2015) a 12. Téli Európai Olimpiai Fesztivál résztvevőinek vizsgálatokor egyetértettek az úszók vizsgálatokor tapasztaltakkal. Kitértek arra, hogy az adott korosztályban a résztvevők jellemzően az idősebbek közül kerültek ki a versenyen, és a döntőbe többségben az idősebb évjárat versenyzői jutottak. Utalást tettek arra, hogy kevés előrelépés történt az elmúlt években annak érdekében, hogy az értékelés és versenyzés igazságos legyen, pedig a biológiai életkor megtévesztő lehet az utánpótláskorúak teljesítményében (Frenkl, 2009). A biológiai és a naptári életkorból származó különbségek a legtöbb sporttal foglalkozó szakember, illetve az érdeklődők számára ismertek. Az akceleráció és retardáció jelensége elmélyítheti a relatív életkorból adódó különbségeket. Az azonos naptári életkorú, de biológiailag később érő gyermeknek kevés az esélye az élmezőnyhöz való felzárkózásra (Nádori, 2009), főleg ha a relatív életkor jelensége miatt még eleve hátrányban is van az idősebb társaihoz képest. A magyar úszósport felkészítési, versenyeztetési és kiválasztási rendszere teret ad az említett különbségek érvényesülésére.

Egressy és munkatársai (2008) szerint, egy olyan kis országban, mint a miénk, a tehetséggondozásra és a tehetségek megőrzésére nagy hangsúlyt kell fordítani. Ezért hasznos a MÚSZ legújabb, Jövő Bajnokai Utánpótlás Programja, mert az ország minden területéről kiválasztott tehetséges sportolókat támogatja és figyelemmel kíséri a fejlődésüket is. A program kiemelten koncentrál a 11-12 éves úszókra, és az utánpótlás válogatott keret tagjaira. Támogatást biztosít annak érdekében, hogy a legjobb

utánpótlásedzők és versenyzők, a sportág korábbi és jelenlegi bajnokainak segítségével, a legjobb körülmények között, a legnagyobb figyelem és szakmai hozzáértés mellett készülhessenek a versenyekre. A versenyzők a régióvezetők és a Magyar Úszó Szövetség Edzőbizottságának szakmai döntése alapján kerülnek kiválasztásra az ország nyolc régiójából. Régióként különböző létszámban, több versenyző kap lehetőséget. Az utánpótlás válogatott szövetségi kapitány jóváhagyásával a keretek létszáma indokolt esetben módosítható. A kiválasztás fontos alapelve, hogy a fiatalok küzdjenek a programba való bekerülésért. Emellett lehetőség van a szociálisan hátrányos helyzetű tehetséges gyermekek támogatására is. A válogatás elsősorban a versenyeken elért eredmények és a szakemberek ajánlása alapján történik. A programba beválogatott gyermekekre kiemelt figyelem irányul. Felkészülésük olyan felszerelés támogatással és edzőtáborozási lehetőségekkel bővül a többi úszóhoz képest, mely az eddigi magyar úszósport utánpótlásában egyedülálló. Minden régió munkáját egy régióvezető felügyeli, aki folyamatosan konzultál a régióban sportoló gyermekek edzőivel, és minden hónap első szombatján a régióközpontokban felmérést szervez. A programba kerülés sokak számára vonzó, mivel a visszajelzések alapján megállapítható, hogy a gyerekeket nagyobb teljesítményre ösztönzi ez a lehetőség. Az értekezésben vizsgált Jövő Bajnokai utánpótlás program kiválasztási szisztémája a bemutatott sportági értékelési rendszeren alapul, így befolyással lehet a program hatékonyságára.

## **2. CÉLKITŰZÉSEK**

Értekezésem elsődleges célja a 11-12 évesen legtehetségesebbnek ítélt magyar versenyzők motivációs irányultságának, a motivációs környezetük jellemzőinek és a relatív életkor feltérképezése, valamint a fenti karakterisztikumok közötti összefüggések keresése. Ezen kívül a 2010-es években elfogadott értékelési rendszer és a Jövő Bajnokai tehetséggondozó programba való beválogatás relatív életkorral kapcsolatos kérdéseinek vizsgálatát tűztem ki célul.

### **2.1 Kutatási kérdésfeltevések**

Célkitűzéseimnek megfelelően a következő kutatási kérdésfeltevéseket fogalmaztam meg:

A motivációs irányultság vizsgálatával kapcsolatban:

- Mi jellemzi a Jövő Bajnokai program válogatott versenyzőinak motivációs irányultságát?
- Milyen szerepe van a nemnek, a lakóhelynek és a beválás mértékének a vizsgált úszók motivációs irányultságában?

Az észlelt motivációs környezettel és az úszók célorientációjával kapcsolatban:

- Milyen észlelt motivációs környezettel és célorientáltsággal rendelkeznek a Jövő Bajnokai program résztvevői?
- Hogyan mutatható be a vizsgálatban részt vett úszók motivációs környezete és célorientáltsága a nem, a lakóhely és a beváltság mértéke alapján?

A relatív életkor kutatásával kapcsolatban:

- Jellemző-e, hogy dominánsan az év első felében született úszókat válogatják be a Jövő Bajnokai tehetséggondozó programba?

A három kutatási terület kölcsönkapcsolataival összefüggésben:

- Mutatkozik-e összefüggés a 11-12 éves válogatott versenyzők születési időszaka és motivációs irányultságuk, valamint az észlelt motivációs környezetük között?



- A Jövő Bajnoki program válogatási elvével kapcsolatban, milyen specifikumai vannak a magyar úszósport utánpótlás-értékelési rendszerének?

## 2.2 Hipotézisek

A kutatási kérdésfeltevésekkel összhangban a következő kutatási hipotéziseket fogalmaztam meg:

A motivációs irányultsággal kapcsolatban:

- H1: Feltételezem, hogy a Jövő Bajnoki programba beválogatott úszók amotivációja átlag alatti.
- H2: Feltételezem, hogy a vizsgált úszók külső motivációs értéke magasabb, mint a belső.
- H3a: Feltételezem, hogy a vizsgált fővárosi és a vidéki úszók motivációs irányultsága különbözik;
- H3b: a bevált és nem bevált úszók motivációs irányultsága között különbség van;
- H3c: a vizsgált fiú és lány úszók motivációs irányultságában nincsen különbség.

Az észlelt motivációs környezettel kapcsolatban:

- H4: Feltételezem, hogy a Jövő Bajnoki programba beválogatott úszók Task főskálához tartozó értékei magasabbak, mint az Ego főskálához tartozók.
- H5a: Feltételezem, hogy nem mutatkozik lényeges különbség a fiúk és a lányok célorientáltságában és észlelt motivációs környezetében;
- H5b: a bevált és a nem bevált úszók célorientációja és észlelt motivációs környezete különbözik;
- H5c: a fővárosi és a vidéki úszók különböznek a célorientáció és az észlelt motivációs környezet tekintetében

A relatív életkorral kapcsolatos vizsgálatnál:

- H6a: Feltételezem, hogy a Jövő Bajnokai programba beválogatott gyermekek többsége az év első negyedében született;
- H6b: a bevált versenyzők többsége az év első negyedében született.
- H7: Feltételezem, hogy a nemek között nincsen különbség a születési időszakokat tekintve.

A vizsgált három terület összefüggéseit tekintve:

- H8a: Feltételezem, hogy az év első negyedében született úszók motivációs irányultsága különbözik a többi úszótól;
- H8b: az év első negyedében született úszók célorientáltsága különbözik a többi úszótól.
- H9: Feltételezem, hogy különbség van az év első negyedében született és a többi úszó motivációs környezete között.

### **3. MÓDSZEREK**

Kutatásom során a téma minél szélesebb körű megismerésének céljából, kvalitatív és kvantitatív kutatási stratégiákat alkalmaztam. Kérdőíves módszerrel végeztem a viszonylag nagyobb elemszámú minta vizsgálatát (N=235). A változókat mérhető formában határoztam meg, majd az adatokat statisztikai feldolgozás alá vettem.

Az adatgyűjtéséhez, valamint az eredmények értelmezéséhez és gyakorlatban való alkalmazhatóságának elősegítése érdekében szükségesnek láttam kvalitatív kutatási stratégia bevonását. Kvalitatív módszernek a dokumentumelemzést és az interjút választottam.

Kutatásom tartalmaz pszichológiai aspektusokat is, ezért a kutatómódszertan gazdag szakirodalmából Szokolszky, (2004) gondolatait tekintettem irányadónak.

#### **3.1 A vizsgált populáció kiválasztása**

Az értekezés eredményeit egy jól behatárolható populációra kívánom vonatkoztatni, amely alatt a MÚSZ tehetséggondozó programjának, a Jövő Bajnokai utánpótlás program résztvevőit értem. Ezért a teljes alapsokaság vizsgálatát választottam, és dokumentumelemzéssel határoztam meg a vizsgálati személyeket. A program minden résztvevőjét bevontam a kutatásba (N=235).

Az eredmények interpretálásának céljából végzett interjú alanyainak kiválasztásához elméleti, más néven szakértői mintavételt alkalmaztam. Jelen esetben, mivel egy sportág egyedülálló tehetséggondozó programjának résztvevőiről gyűjtött adatokból nyert eredmények interpretálásához kellett megkérdezendő személyeket keresnem, így az úszásban nagy tapasztalattal rendelkező szakembereket választottam interjúalanynak. A kiválasztott interjúalanyok olyan mesteredzői címmel rendelkező oktatók és edzők, akik jelenleg is aktív részesei a hazai úszó utánpótlás-nevelésnek (N=5), így elősegítették a kutatási kérdésfeltevéseim megválaszolását, és a célkitűzéseim megvalósulását.

A vizsgálati személyek közös jellemzője, hogy mindegyikük, a MÚSZ által, a Jövő Bajnokai utánpótlás programba beválasztott, utánpótlás korú, 10-11-12 éves

igazolt úszóversenyzők. A kiválasztott gyermekek a MÚSZ edzői bizottságának döntése alapján a legtehetségesebbnek ítélt versenyzők az említett életkorban. Összesen 118 fiú, 117 lány úszóversenyzőt vontam be a vizsgálatba. Átlagéletkoruk  $11,44 \pm 0,57$  év. Azért választottam ezeket sportolókat, mert a meghatározott életkorra a gyermekek több évnyi, körülbelül 4-6 éves felkészülési- és versenytapasztalattal rendelkeznek. Folyamatos mentális képzésben vesznek részt, ami kiemeli az említett úszókat az átlagos gyermekek sorából, és ezáltal predesztinálja őket a pszichés képességeik kérdőíves mérésére. Továbbá a vizsgált tehetséggondozó programba való bekerülés új elemként jelentkezik az úszók kiválasztásában és tehetséggondozásában, ezért fontosnak vélem a program által előírt életkorban vizsgálni az úszókat.

A vizsgálat szempontjából megkülönböztettem bevált és nem bevált sportolókat. Bevált sportolóknak tekintetem azokat az úszókat, akik az egy év eltelte utáni, csökkentett létszámú kerethirdetésnél a teljesítményük alapján a programban maradtak. A nem bevált sportolók közé azok az úszók kerültek, akik kiestek a programból a résztvevők számának csökkentésekor. A programhoz az említett egy év alatt nem csatlakozhattak új versenyzők, így bevált úszó 93 fő, nem bevált úszó 142 fő lett. A bevált úszók közül 50 fiú és 43 lány, a nem bevált kategóriába 68 fiú és 47 lány tartozott. Az adatfeldolgozás során az úszóversenyzőket többféleképpen is csoportosítottam. Ezeket a csoportosítási szempontokat később, az adatfeldolgozás módszereinek bemutatása során ismertetem.

### **3.2 Az adatgyűjtés módszere**

A motivációs irányultság és a motivációs környezet témaköreinek adatgyűjtését két kérdőívvel végeztem. A relatív életkorral kapcsolatos kérdések megválaszolásához szükséges adatokhoz dokumentumelemzéssel jutottam. Az eredmények interpretálásához pedig mélyinterjúból származó információkat használtam fel.

#### *Kérdőíves módszer*

A kísérleti személyektől származó adatok gyakran személyesek vagy egyéb szempontból érzékenyek lehetnek, ezért a kutatás során bizalmas adatkezelést alkalmaztam. A kérdőívet kitöltők személye számomra azonosítható maradt, de rajtam kívül nem jutott más tudomására.

Az adatgyűjtés során Cole M. és Cole R. S. (2006) javaslata szerint jártam el, vagyis tiszteletben tartottam a kutatókra vonatkozó azon szabályt, a gyermekek jogát arra, hogy eldöntsék, közreműködnek-e a kutatásban. A kérdőívek kitöltése önkéntes volt, nem befolyásoltam őket a részvételben. Lehetőséget biztosítottam arra, hogy a kutatásban részt vevő személyek bármikor kiléphessenek belőle.

Az informált beleegyezés szükségességének (Szokolszky, 2004) eleget tettem. A MÚSZ utánpótlás válogatott szövetségi kapitányát, a MÚSZ szakmai alelnökét és a vizsgált utánpótlás program régióvezetőit szóban, a felkért személyeket és szüleiket írásban tájékoztattam a kutatás minden olyan részletéről, amely befolyásoló tényezőként jelenhetett meg a részvételre vonatkozó döntés meghozatalában. A tájékoztatás során válaszoltam a felmerülő kérdésekre. A vizsgálati személyeknek megadtam a lehetőséget, hogy utólag kérdéseket tegyenek fel. A szülők és képviselőik, valamint a gyermekek tudomására juttattam a kutatás minden olyan részletét, ami befolyásolhatta a részvételi hozzájárulásukat.

A vizsgált személyek évente két alkalommal ún. Összrégiós versenyen vesznek részt. Ez olyan megmérettetés, amelynél minden sportoló ugyanabban a felkészülési időszakban, egyszerre, ugyanazon a helyen, ugyanabban az időpontban méri fel tudását. Az adatgyűjtés az egyik ilyen Összrégiós verseny alkalmával történt, egy alkalommal. A felkészülési év első makrociklusában (November), a téli cikluszáró verseny előtt 4 héttel. A versenyzők, a régióvezetők segítségével és irányításával, a versenyszámuk leűszása után, nyugodt körülmények között, csoportosan töltötték ki a kérdőíveket.

A motivációs irányultság feltérképezéséhez a Pelletier és munkatársai (1995) által készített, Sport Motivation Scale (SMS) kérdőívet alkalmaztam. A magyar változatot Tsang és munkatársai (2005) készítették el. A kérdőívnek létezik egy újabb változata, az SMS II., melyet Pelletier és munkatársai 2013-ban írásukban validáltak. Ennek a kérdőívnek a magyar változata a vizsgálat kezdetekor nem volt validálva, ezért a korábbi változatot tudtam használni a kutatásomhoz. A kérdőívet úgy használtam, ahogy több, korábbi felmérést végző kutató (Révész, 2008; Szemes és mtsai, 2017b). A kérdőív 28 zárt végű kérdéssel méri az amotiváció, a külső motiváció és a belső motiváció szintjét. A kérdőívben a „Miért sportolsz?” kérdésre megfogalmazott állításokra egy hét fokozatú Likert-skálán kellett megjelölni az egyetértés mértékét. (Cronbach  $\alpha=0,80$ ). A legalacsonyabb az 1-es, ami az „egyáltalán nem jellemző”, a

legmagasabb érték a 7-es, ami a „teljesen egyetértek az állítással” választ jelenti. Ezzel a skálával válik mérhetővé a sportolók motivációs irányultsága. A kérdésekre adott válaszok pontértékeinek összege adja meg, hogy az adott személyre milyen motivációs jellemzők érvényesek. A három főskálából kettőt, a belső és a külső motivációra vonatkozót további 3-3 alskálára lehet bontani. Így mérhetővé válik a belső motiváció 3 típusa (Vallerand, 1997, 2001) (intrinzik elsajátítás, tökéletességre törekvés, tapasztalatkeresés). A külső motiváció három szabályozási formáját is méri a kérdőív (külső szabályozás, introjekció, identifikáció).

Az észlelt motivációs környezet vizsgálatához a Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 kérdőívet alkalmaztam. A kérdőív első változatát Seifriz és munkatársai (1992) használták először a sportkörnyezet vizsgálatára. Ez a kérdőív két főskálát tartalmazott, a Task és az Ego főskálát. Később Newton és munkatársai (2000) továbbfejlesztették a kérdőívet. A két főskála megmaradt, de 33 itemre bővítették. Ezáltal a sportolók motivációs környezete pontosabban mérhetővé vált. Ezt az angol nyelvű változatot fordították le és validálták Révész és munkatársai 2009-ben. A magyar változat, Az észlelt motivációs környezet a sportban kérdőív (H-PMCSQ-2), 33 kérdést tartalmaz, és felosztható Task és Ego főskálákra. A két főskála 3-3 alskálából áll. A Task főskálával mérhető a *Kooperatív tanulás*, a *Csapaton belüli szerep* és a *Fejlődésre való törekvés*. Az Ego főskála alskálái a *Büntetéstől való félelem*, az *Egyenlőtlen elismerés* és a *Csapaton belüli rivalizálás*. Az említett önkitöltős kérdőív zárt végű kérdéseket tartalmaz, ezen 1-5-ig terjedő skálán kell értékelni az állításokat. A skála értékei azt jelzik, hogy a vizsgálati személy mennyire ért egyet az olvasott állításokkal. A kérdőív, a validálás során a nem, a sportszokás és a sporttípus vizsgálatakor megfelelő konzisztencia szintekkel rendelkezett (Cronbach  $\alpha=0,88$ ), így a sport széles területén alkalmazható. Használata független a sporttípustól és a sportminősítéstől (Révész és mtsai, 2009). A kérdőív használható a társadalomtudományban a motivációs környezet mérésére, a Task és az Ego orientáció feltérképezésére mindkét nem esetében (Révész és mtsai, 2014). A kérdőívet nemzetközi és hazai kutatásokban egyaránt felhasználták már (Trenz és Zusho, 2011; Révész és mtsai, 2011; Nagy és mtsai, 2014b).

#### *Dokumentumelemzés*

A vizsgálati populáció meghatározásához, és a relatív életkorral kapcsolatos adatok gyűjtéséhez használtam ezt a kvalitatív módszert. A Jövő Bajnokai utánpótlás program résztvevőinek születési dátumához, a program céljairól és működési rendszeréről szóló információkhoz a MÚSZ hivatalos, Jövő Bajnokai című kiadványából jutottam. A Jövő Bajnokai utánpótlás program résztvevőinek eredményességéről és beválásáról szóló adatokat a Szövetség hivatalos weboldalán ([www.musz.hu](http://www.musz.hu)) találtam. Szintén ennek a weboldalnak az információit használtam fel a magyar úszósport utánpótlás-nevelési, értékelési és versenyeztetési rendszerének bemutatásához.

#### *Tematikus kvalitatív interjú*

Az adatok elemzését követően kapott eredmények értelmezéséhez kvalitatív módszert, a tematikus kvalitatív interjút alkalmaztam. Az interjú készítése során céloml Plas és Kvale (1996) leírásának megfelelően az volt, hogy megismerjem az interjúalanyoknak választott mesteredzők, az úzás sportágban, az utánpótláskorú úzők felkészítésében átélrt tapasztalatait, érzéseit, személyes értékelését. A félíg strukturált jelleg miatt az interjú előre kidolgozott interjúterven alapult, ami meghatározta a feltétlenül érinteni kívánt kérdéseket és szempontokat.

### **3.3 Adatfeldolgozás**

Az adatok feldolgozásához, a hipotézisek megválaszolásának érdekében, a vizsgálati személyeket többféleképpen is csoportosítottam. Először az úzők lakóhelye alapján két csoportot hoztam létre. A fővárosban élők tartoztak az egyik csoportba, és a vidéken élők a másikba. A fővárosiakhoz 88 sportoló került, a vidékiekhez pedig 147 fő. A program működésének vizsgálatához a MÚSZ által meghatározott régiók szerint tovább csoportosítottam a kutatásba bevont versenyzőket. Nyolc csoportot hoztam létre. A Közép-Magyarország Budapesti régióba 60 versenyző, a Közép-Magyarország pesti régióhoz 28 fő, az észak-magyarországi régióhoz 24 úző, a nyugat-dunántúli régióhoz 30 fő, a közép-dunántúli régióhoz 18-an, az észak-alföldihez 19, a dél-alföldihez 32, és a dél-dunántúli régióhoz 24 versenyző került csoportosításra.

A versenyzőket teljesítményük szempontjából, a korábban már említett szempontok szerint bevált és nem bevált kategóriákba soroltam. A bevált versenyzők közé 93-an, a nem beváltak közé 142-en tartoztak.

A pszichológiai tesztek esetében alkalmazott kérdőívek mindegyike validált, és rendelkezik a tesztkritériumok által meghatározott feltételekkel (Szokolszky, 2004). Ezért a rendelkezésre álló adatokat a pszichológiában alkalmazott analízisekkel elemeztem. A statisztikai analízisek alkalmazásakor figyelembe vettem az adott elemzések kritériumait, és csak azokban az esetekben értékeltem az eredményeket, amikor azt az adott elemzés kritériumrendszere lehetővé tette (Ketskeméty és Izsó, 2005).

Számos elemzés feltétele a normalitás. Ezért normalitás-vizsgálatot hajtottam végre minden próba elvégzése előtt. A kiugró értékeket boxplot diagrammal határoztam meg. A motivációs irányultság és a motivációs környezet vizsgálata során tapasztaltam kiugró értékeket. Ezeket a próbák elvégzése előtt kizártam a vizsgálatból, mert torzította volna az eredményeket (Sajtos és Mitev, 2007). Az adattisztítás után, az adatok normál eloszlást mutattak. Így az elemzések elvégezhetőek voltak. Az adatelemzés során a vizsgálatban nem volt hiányzó érték. A felmérésben nominális és intervallum skálán értelmezhető adatok egyaránt szerepeltek, amelyek alapvetően meghatározták a statisztikai eljárásokat. Az eljárás során paraméteres és nem paraméteres próbákat alkalmaztam.

Leíró statisztikát - Ketskeméty és Izsó (1996) javaslatának megfelelően -, a változók térbeli elhelyezkedésére, statisztikus eloszlására és szerkezetére vonatkozó információk szerzése érdekében vettem igénybe. Ezen kívül az alapsokaság jellemzéséhez, az elemzésekhez kiválasztott változók átlagának és szórásának meghatározásához használtam az alapstatisztikai eljárásokat. Szintén ezt a módszert alkalmaztam a motivációs irányultság, az érzékelt motivációs környezet és a születési időszakok jellemzéséhez.

### *Motivációs irányultság*

A motivációs irányultság vizsgálatánál a leíró statisztikai eljárásokat a belső, a külső és az amotiváció átlag±szórás értékeinek meghatározására használtam. A motivációs irányultságot az összelemszám, a lakóhely, a bevált és nem bevált sportolók, valamint a nemek szempontjából elemeztem. Mindegyik esetben leíró statisztikai eljárásból jutottam információkhoz. Az amotiváció vizsgálata során, az átlagtól való eltérés számításához egymintás t-próbát alkalmaztam. A külső és a belső motiváció értékeinek összefüggés-vizsgálatához Pearson-féle korrelációelemzést használtam. A



változók közötti kapcsolatok vizsgálatának eszközét ugyanúgy alkalmaztam, mint ahogy korábbi kutatásainkban munkatársaimmal (Nagy és mtsai, 2016). A kapcsolatok erősségét a lineáris korrelációs együttható ( $r$ ) értéke alapján határoztam meg (Sajtos és Mitev, 2007). A fővárosi és vidéki úszók, a bevált és nem bevált úszók, valamint a nemek különbözőségének vizsgálatához ANOVA tesztet alkalmaztam, Post Hoc tesztel kiegészítve. Erre a vizsgálatban részt vevők magas száma elemszáma miatt volt szükség. A Post Hoc tesztek közül, a szórások figyelembevételével, az LSD próbát választottam.

#### *Motivációs környezet*

A motivációs környezet vizsgálatánál a H-PMCSQ-2 (Révész és mtsai, 2009) kérdőívből származó adatokat a célorientáció és az érzékelt motivációs környezet feltérképezéséhez használtam fel. Leíró statisztikai eljárásokból és ANOVA, valamint Post Hoc tesztből jutottam információhoz a nemek, a bevált és nem bevált úszók, a fővárosi és vidéki sportolók célorientáltságáról és motivációs környezetéről. A célorientáltságot tovább elemeztem Pearson-féle korrelációval.

#### *Relatív életkor*

A kutatás harmadik vizsgálati területénél, a relatív életkornál, szintén a leíró statisztikai eljárásokat használtam. Tettem ezt a születési hónapok, a születési időszakok, a nemek és a beválás vizsgálatok. Nem paraméteres adatok révén, a születési hónapok és születési időszakok közötti különbségek megállapításához  $\chi^2$  próbát alkalmaztam. Korábbi vizsgálatok során ugyanilyen elemzéshez többen is alkalmazták a próbát (Helsen és mtsai, 2005; Sherar és mtsai, 2007), ezért azok mintájára én is ezt használtam. Az egyszempontos varianciaelemzés nem paraméteres változatát, a Kruskal-Wallis tesztet választottam a nemek, valamint a bevált és nem bevált sportolók közötti különbségek vizsgálatához. Hasonlóan korábbi, úszók relatív életkorával foglalkozó tanulmányainkhoz (Nagy és mtsai, 2015a; Nagy és mtsai, 2018).

#### *A relatív életkor és a motiváció, valamint a relatív életkor és a motivációs környezet összefüggései*

Az értekezésben elemzett három fő terület összefüggéseinek vizsgálatát leíró statisztikai eljárásokkal kezdtem. Meghatároztam a születési időszakok motivációs irányultságának, célorientációjának és észlelt motivációs környezetének átlag $\pm$ szórás

értékeit. Variancia analízissel történt a születési időszakok közötti különbségek keresése a motivációs irányultság és motivációs környezet, valamint a célorientáció esetében. Az ANOVA teszt mellett Post Hoc tesztet (LSD próbával) is végeztem.

Kutatásom célkitűzéseinek eleget téve, a Jövő Bajnokai tehetséggondozó programba való beválogatás vizsgálatához a bevált és nem bevált úszók létszámának elemzésénél leíró statisztikai eljárások segítségével jutottam információkhoz. A régiók teljesítményének elemzéséhez  $\chi^2$  próbát alkalmaztam.

A második táblázatban összefoglaltam a kutatás során alkalmazásra került módszereket. A szignifikancia szint megállapításánál, a társadalomtudományi vizsgálatokban használatos 5%-os hibahatárt vettem alapul ( $p < 0,05$ ). Az adatelemzést az SPSS 21.0 programmal végeztem.

2. táblázat A kutatás során használt módszerek összefoglalása

Vizsgált terület	Minta	Módszer	Adatfeldolgozás	Szignifikancia szint
Motivációs irányultság	MÚSZ által kiválasztott úszók, N=235	Kérdőíves felmérés	Leíró statisztikai mutatók, Egymintás t-próba, Lineáris korreláció, Variancia analízis	$p < 0,05$
Célorientáció, Motivációs környezet	MÚSZ által kiválasztott úszók, N=235	Kérdőíves felmérés	Leíró statisztikai mutatók, Lineáris korreláció, Variancia analízis	$p < 0,05$
Relatív életkor	MÚSZ által kiválasztott úszók, N=235	Dokumentumelemzés	Leíró statisztikai mutatók, Kruskal-Wallis teszt, $\chi^2$ próba	$p < 0,05$
Összefüggések keresése	MÚSZ által kiválasztott úszók, N=235	Kérdőíves felmérés, Dokumentumelemzés	Leíró statisztikai mutatók, Variancia analízis, $\chi^2$ próba	$p < 0,05$
Eredmények interpretálása	Utánpótlás korúakkal foglalkozó mesteredzők N=5	Mélyinterjú	az adatok és eredmények értékelésénél történt	-

## 4. EREDMÉNYEK

### 4. 1. Motiváció

A motivációs háttér megértése lehet az egyik kulcs a sportoláshoz kapcsolódó, hosszú távon is pozitív viszonyulás megteremtéséhez. Ezért az utánpótláskorú, tehetséggondozó programba beválogatott úszók motivációjának feltárása kutatásom kiemelt feladata volt. Az adatok elemzése során először adattisztítást hajtottam végre, mert a kiugró elemek torzították volna az eredményeket (Sajtos és Mitev, 2007). Az adatok megtisztítása után, a motivációs irányultság esetében 218 versenyző eredményét tudtam feldolgozni. Ebből 114 fiú és 104 lány sportoló eredménye állt rendelkezésre a statisztikai próbák elvégzéséhez.

A motivációs irányultság vizsgálata során a belső és a külső motivációt, valamint a motivációhiányt elemeztem. Az összelemszámra vonatkozóan, a legmagasabb értéket a belső motiváció érte el ( $5,59 \pm 0,97$ ). A külső motivációra vonatkozóan alacsonyabb,  $5,269 \pm 1,047$ -es értéket kaptam a leíró statisztikai elemzésnél. A motivációhiány esetében  $1,82 \pm 0,96$  átlag $\pm$ szórás eredményeket tapasztaltam. Itt a szórás érték viszonylag közel áll az átlaghoz, így a versenyzők eredményei egymástól nagyobb eltérést is mutathatnak (3. táblázat).

3. táblázat A motivációs irányultság főskáláinak leíró statisztikai eredményei

Skála	Belső motiváció	Külső motiváció	Motiváció hiány
Elemzés	218	218	218
Átlag $\pm$ Szórás	$5,59 \pm 0,97$	$5,26 \pm 1,04$	$1,82 \pm 0,96$
Min	2,75	2,25	1
Max	7	7	4,75

A belső motiváció további vizsgálatánál, a kérdőív három alskálája közül, a *Tapasztalatkeresés* mutatta a legmagasabb értéket ( $6,03 \pm 0,84$ ). Ennek az alskálának a magas átlaga és 1,00 alatti szórás értéke azt mutatja, hogy a vizsgálatban részt vett személyek homogén véleménnyel rendelkeznek. Ezt támasztja alá a tematikus interjú egyik válasza, melynek kérdése új elemek, módszerek kipróbálására irányult:

„A gyerekek nagyon örülnek az új eszközöknek, amit kapnak. Mióta a versenyzőm megkapta a hengert, azóta lelkesebben használja és otthon is előveszi” (72 éves férfi mesteredző, oktató).

Sorrendben a következő a *Tökéletességre törekvés* alskála volt ( $5,47 \pm 1,25$ ), majd a harmadik az *Intrinzik elsajátítás*, mely  $5,26 \pm 1,36$  átlag $\pm$ szórás értéket vett fel (4. táblázat).

A külső motiváció mindhárom alskálája alacsonyabb értéket mutatott, mint a belső motivációé, de az *Introjektált szabályozók* alskála átlag $\pm$ szórása a második legmagasabb volt az összes alskála között ( $5,60 \pm 1,11$ ). Az *Identifikáció* is magasabb átlag $\pm$ szórás értékkel rendelkezett, mint a belső motiváció *Intrinzik elsajátítás* alskálája ( $5,34 \pm 1,24$ ). A legalacsonyabb értéket a *Külső szabályozás* alskála mutatta ( $4,85 \pm 1,49$ ) (4. táblázat).

4. táblázat A motivációs irányultság alskáláinak leíró statisztikai eredményei

Főskála	Belső motiváció			Külső motiváció		
Alskála	Intrinzik elsajátítás	Tökéletességre törekvés	Tapasztalat keresés	Külső szabályozás	Introjektált szabályozók	Identifikáció
Elem szám	218	218	218	218	218	218
Átlag $\pm$ Szórás	$5,26 \pm 1,36$	$5,47 \pm 1,25$	$6,03 \pm 0,84$	$4,85 \pm 1,49$	$5,6 \pm 1,11$	$5,34 \pm 1,24$
Min	1	2	3,75	1	2,5	1
Max	7	7	7	7	7	7

A három főskála közül a legalacsonyabb eredmény az amotiváció esetén volt tapasztalható ( $1,82 \pm 0,96$ ). A motivációhiányra vonatkozóan megfogalmazott hipotézis miatt, az amotiváció esetében egymintás t-próbát végeztem. A próba az átlagtól való eltérés alapján számol. Ebben az esetben szignifikáns különbséget találtam ( $p < 0,005$ ), ami szerint a vizsgált versenyzők motivációhiány-értékei átlag alattinak bizonyultak. Azonban ennek a főskálának a szórásértéke az átlaghoz képest magas, így ez a szórásérték az átlagtól kissé eltérő eredményekről árulkodik. Emiatt ez az eredmény fenntartásokkal kezelendő.

A belső és a külső motiváció értékeinek további elemzéséhez Pearson-féle korrelációelemzést használtam. Összefüggést kerestem a két változó között, és pozitív

kapcsolatot tapasztaltam ( $r=0,663$ ). Sajtos és Mitev (2007) írása alapján, a tapasztalt korrelációs együttható értéke szerint, a külső és a belső motiváció között közepes pozitív kapcsolatot tapasztaltam.

A Jövő Bajnokai utánpótlás program működésének elemzéséhez szükség volt a versenyzők motivációs irányultságának lakóhely szerinti elemzésére, ezért külön megvizsgáltam a fővárosi és vidéki versenyzők eredményeit. A két csoport adatait a magas elemszám miatt ANOVA és Post Hoc teszttel elemeztem (Sajtos és Mitev, 2007). A különbözőség-vizsgálat során egyik változóra vonatkozóan sem találtam szignifikáns különbséget a csoportok között. A leíró statisztikai eredmények alapján, a belső motivációt tekintve, a vidéki sportolók átlaga volt a magasabb. A belső motiváció alskálái tekintetében eltérés volt észlelhető a *Tökéletességre törekvés* és az *Intrinzikus elsajátítás* alskálák esetében a két csoport között. A szórás-értékek mindkét változó tekintetében 1,00 felett voltak, de mindkét csoportban hasonlóan alakultak. Mindkét alskálán a vidéki úszók értékei voltak magasabbak. A *Tapasztalat keresés* szinte azonos értéket mutatott mindkét csoport esetén.

5. táblázat A fővárosi és vidéki úszók motivációs irányultsága

Skála	Csoport	Elemzés	Átlag±Szórás	ANOVA Teszt p érték
<b>Belső motiváció</b>	főváros	83	5,49±0,97	0,241
	vidék	135	5,65±0,97	
<b>Külső motiváció</b>	főváros	83	5,24±1,02	0,763
	vidék	135	5,28±1,06	
<b>Motiváció hiány</b>	főváros	83	1,94±0,9	0,146
	vidék	135	1,75±0,99	
<b>Belső motiváció Intrinzik elsajátítás</b>	főváros	83	5,13±1,35	0,274
	vidék	135	5,34±1,36	
<b>Belső motiváció Tökéletességre törekvés</b>	főváros	83	5,34±1,29	0,207
	vidék	135	5,56±1,22	
<b>Belső motiváció Tapasztalat keresés</b>	főváros	83	6±0,85	0,683
	vidék	135	6,05±0,83	
<b>Külső motiváció Külső szabályozás</b>	főváros	83	4,77±1,47	0,555
	vidék	135	4,9±1,51	
<b>Külső motiváció Introjektált szabályozók</b>	főváros	83	5,6±1,14	0,976
	vidék	135	5,6±1,1	
<b>Külső motiváció Identifikáció</b>	főváros	83	5,34±1,12	0,937
	vidék	135	5,35±1,3	

A külső motiváció hasonló értékeket mutatott a fővárosiak és a vidékiek esetében is. Az alskálák közül a *Külső szabályozás* átlaga magasabb volt a vidékieknél, mint a fővárosiaknál, de nem találtam szignifikáns különbséget a két csoport között. Az *Identifikáció* és az *Introjektált szabályozók* átlagai szinte azonosak voltak mindkét csoportban. A külső motiváció mindhárom alskálájánál 1,00 feletti szórás-értékeket tapasztaltam.

A motivációhiány a fővárosiak esetében egy kicsivel magasabb volt, mint a vidékieké. A különbözőség-vizsgálat során itt sem találtam szignifikáns különbséget (5. táblázat).

Versenysportot vizsgálva, a sportolók eredményessége fontos tényező, amire befolyásoló hatással lehet a motivációs irányultság. A vizsgált tehetséggondozó program kezdeti időszaka után bennmaradó gyermekek az eleve kiválasztott úszók közül is kiemelkednek. A motivációs irányultság elemzésénél két olyan vizsgálati csoportot hoztam létre, ami lehetővé tette a tehetségük nyomán kiválasztott gyermekek, valamint a köztük is legjobbak összehasonlítását. Így bevált és a nem bevált kategóriát különböztettem meg. A bevált sportolók csoportjába az eleve tehetségesnek ítélt gyermekek közül is a legjobbak kerültek. A többi úszót a nem bevált kategóriába soroltam. A két csoport motivációs irányultságának vizsgálatát leíró statisztikával és ANOVA teszttel végeztem.

A leíró statisztikai eredmények azt mutatták, hogy a bevált és a nem bevált úszók eredményei közel azonosak mind a főskálák, mind az alskálák esetében. A két csoport közötti szignifikáns különbséget, a főskálák közül, a motivációhiány területén találtam ( $p < 0,05$ ). A bevált sportolók eredménye volt az alacsonyabb. Figyelembe véve az átlaghoz tartozó szórásértéket, mindkét vizsgált csoport nagyon heterogén a motivációhiány tekintetében, ezért az eredmények fenntartással kezelendők.

Az alskáláknál, a belső motiváció *Tökéletességre törekvésénél* volt nagyobb különbség a két csoport között. A bevált sportolók rendelkeztek magasabb értékekkel (6. táblázat). Az eredmény fontosságát tükrözi az interjúk során tapasztalt egyik válasz is:

*„Nagy kincs manapság, ha egy gyermek precíz és pontos. Itt századok döntenek a helyezésekről, egy élet munkájáról. A vízben minden mozdulat számít. Tökéleteshez közel kell őket végrehajtani. Ha erre az igény megvan a jövő bajnokaiban, akkor azt fenn kell tartani. Mi több, kötelességünk fejleszteni!”* (62 éves, női mesteredző).

6. táblázat A bevált és nem bevált úszók motivációs irányultsága

Skála	Csoport	Elem szám	Átlag±Szórás	ANOVA Teszt p érték
Belső motiváció	bevált	82	5,69±0,86	0,209
	nem bevált	136	5,53±1,03	
Külső motiváció	bevált	82	5,31±0,93	0,634
	nem bevált	136	5,24±1,11	
Motivációhiány*	bevált	82	1,55±0,80	<b>0,001</b>
	nem bevált	136	1,99±1,01	
Belső motiváció Intrinzik elsajátítás	bevált	82	5,34±1,31	0,497
	nem bevált	136	5,21±1,39	
Belső motiváció Tökéletességre törekvés	bevált	82	5,65±1,06	0,097
	nem bevált	136	5,37±1,35	
Belső motiváció Tapasztalat keresés	bevált	82	6,09±0,81	0,445
	nem bevált	136	6±0,85	
Külső motiváció Külső szabályozás	bevált	82	4,86±1,53	0,924
	nem bevált	136	4,84±1,48	
Külső motiváció Introjektált szabályozók	bevált	82	5,69±1,06	0,368
	nem bevált	136	5,55±1,15	
Külső motiváció Identifikáció	bevált	82	5,37±1,17	0,805
	nem bevált	136	5,33±1,29	

\*Szignifikáns különbség a bevált és nem bevált úszók között,  $p < 0,05$

Az ANOVA teszt során, a *Tökéletességre törekvés* alszájánál nem találtam szignifikáns különbséget a csoportok között.

A motivációs irányultságot érdemes megvizsgálni a nemek szempontjából is. A fiúk és a lányok motivációi különbözhetnek már a gyermekkorban, az utánpótlás nevelés során. Ezért elvégeztem a programba beválogatott fiúk és lányok motivációs irányultságának elemzését. Az elemzéshez leíró statisztikai eljárást és ANOVA tesztet



alkalmaztam. A fiúk értékei minden esetben magasabbnak bizonyultak, mint a lányoké (7. táblázat).

7. táblázat A motivációs irányultság nemek szerinti eredményei

Skála	Nem	Elem szám	Átlag±Szórás	ANOVA Teszt p érték
Belső motiváció*	fiú	114	5,75±0,89	<b>0,010</b>
	lány	104	5,41±1,03	
Külső motiváció*	fiú	114	5,44±0,98	<b>0,008</b>
	lány	104	5,07±1,08	
Motivációhiány	fiú	114	1,83±0,98	0,862
	lány	104	1,81±0,94	
Belső motiváció Intrinzik elsajátítás*	fiú	114	5,49±1,22	<b>0,008</b>
	lány	104	5±1,47	
Belső motiváció Tökéletességre törekvés*	fiú	114	5,71±1,09	<b>0,004</b>
	lány	104	5,22±1,37	
Belső motiváció Tapasztalat keresés	fiú	114	6,06±0,85	0,681
	lány	104	6,01±0,82	
Külső motiváció Külső szabályozás*	fiú	114	5,12±1,43	<b>0,004</b>
	lány	104	4,55±1,51	
Külső motiváció Introjektált szabályozók	fiú	114	5,73±1,05	0,076
	lány	104	5,46±1,17	
Külső motiváció Identifikáció	fiú	114	5,48±1,27	0,102
	lány	104	5,2±1,21	

\*Szignifikáns különbség a nemek között,  $p < 0,05$

Az ANOVA teszt során szignifikáns különbséget a belső motiváció ( $p < 0,05$ ) és a külső motiváció ( $p < 0,05$ ) főskálái esetében találtam. A motivációhiány vizsgálatánál kiderült, hogy a fiúk és a lányok nem különböznek szignifikánsan ezen a téren. Továbbá, a leíró statisztikai eredmények alapján az átlag és szórás értékeik között is

minimális volt az eltérés. Hasonlóan a korábbiakhoz, itt is fel szeretném hívni a figyelmet a motivációhiány vizsgálatok tapasztalt, az átlaghoz viszonyított magas szórásértékekre, ami a fiú és a lány csoportok heterogenitásáról árulkodik.

A belső és a külső motiváció mélyebb elemzése megmutatta, hogy a belső motivációban jelentkező szignifikáns különbséget a *Tökéletességre törekvés* ( $p < 0,05$ ) és az *Intrinzik elsajátítás* ( $p < 0,05$ ) alskálák is alátámasztják. Figyelemre méltó a belső motiváció harmadik alskálájának eredménye. Ez az alskála produkálta az összes közül a legmagasabb átlag±szórás értéket. A *Tapasztalat-keresés* a fiúk esetében  $6,06 \pm 0,85$ , a lányoknál  $6,01 \pm 0,82$ -os értéket mutat. A két érték nagyon közel áll egymáshoz, azonban szignifikáns különbséget nem találtam a fiúk és a lányok között ebben a tekintetben. A külső motiváció alskáláinál az *Introjektált szabályozók* és az *Identifikáció esetén* bár volt némi eltérés a két nem között a fiúk magasabb eredményei miatt, a teszt során nem találtam szignifikáns különbséget. A fiúk szignifikánsan magasabb eredménye a *Külső szabályozás* alskálánál volt tapasztalható ( $p < 0,05$ ), bár a szórásértékek mindkét csoportnál 1,00 felett voltak (7. táblázat).

#### 4. 2. Motivációs környezet

Duda és mtsai (1992) szerint a fiatalok motivációjában kitüntetett szerepet játszik a siker és a győzelem. Lényeges szempontként jelenik meg a teljesítmény elismerésének igénye, ami dominánsan a külső motivációban jelentkezik. A kor előrehaladtával a belső orientációjú motivációk kerülnek túlsúlyba (Campbell és mtsai, 2001). Ennek egyik oka, hogy megváltozik a prioritási sorrend. Gyermekkorban a külső és a belső motivációk egyaránt előfordulnak. A társas hatások és a pszichikai tényezők befolyással vannak erre (Ntumanis, 2001). Így a motivációs környezet, ami a gyermekeket körbeveszi a személyiségfejlődésük során, hatással lehet a sporttevékenység űzésére. A célorientáltság árulkodik a versenyzőket körbevevő környezetről, és jellemzi a versenyzők viszonyulását a sporttevékenységhez. A jelen kutatásban kiválasztott versenyzők környezetéről feldolgozott információk képet adnak a Jövő Bajnokokai utánpótlás program által létrehozott felkészülési környezetről, és annak hatásairól az úszók személyiségfejlődésére.

A célorientáltságot - a leíró statisztikai eljárásokon kívül - Pearson-féle korrelációval és ANOVA teszttel elemeztem. Az adatok megtisztítása után, 230

versenyző eredményét tudtam feldolgozni a statisztikai próbák során. Ebből 116 fiú és 114 lány versenyzőét.

A leíró statisztikai eredmények alapján, a programba beválogatott tehetséges gyermekek Task főskálához tartozó átlag értéke magasabb volt, mint az Ego főskálához tartozó. A szórás értékek 1,00 alatt maradtak (8. táblázat).

8. táblázat Az észlelt motivációs környezet fő és alskáláinak leíró statisztikai eredményei

Főskála	Alskála	Elem szám	Átlag±Szórás	Min	Max
Task orientáció		230	4,17±0,43	2,88	4,94
Ego orientáció		230	2,36±0,75	1,06	4,38
Task orientáció	Kooperatív tanulás	230	4,12±0,77	1,75	5
	Fejlődésre törekvés	230	4,43±0,41	3,38	5
	Csapaton belüli szerep	230	3,8±0,58	2,2	5
Ego orientáció	Csapaton belüli rivalizálás	230	2,79±0,91	1	5
	Egyenlőtlen elismerés	230	2,29±0,80	1	4,57
	Hibázástól büntetéstől való félelem	230	2,21±0,77	1	4,33

Pearson-féle korrelációval vizsgáltam meg a két változó közti összefüggést. A Task és az Ego orientáció között gyenge negatív kapcsolatot találtam ( $r=-0,071$ ). Az alskálák leíró statisztikai eredményei alapján elmondható, hogy a Task főskálához tartozó összes alskála átlaga magasabb, mint az Ego főskálához tartozók (8. táblázat).

A Task főskála alskálái közül a legmagasabb értéket a *Fejlődésre törekvés* érte el (4,43±0,41). Ezután a *Kooperatív tanulás* értéke következett. Ez valamivel alacsonyabb volt, de 4,0 feletti. A *Csapaton belüli szerep* értéke 4,0 alá csökkent (3,80±0,58). Az Ego orientáció alskálái lényegesen alacsonyabb értékeket mutattak mindhárom alskálnál, mint a Task orientáció alskálái. Mindhárom alskála 3,0 alatti értéket produkált. A legmagasabb, a *Csapaton belüli rivalizálás* volt. Az *Egyenlőtlen elismerés* és a *Hibázástól való félelem* alskálák egymáshoz nagyon közeli értékekkel rendelkeztek. Ennek a két alskálának voltak az összes alskála közül a legalacsonyabb értékei (8. táblázat).

Mind a célorientáltság, mind a motivációs környezet vizsgálatakor, a nemek közötti különbségekre is kíváncsi voltam. A leíró statisztikai elemzés alapján, a Task orientáció átlag±szórás értékei a fiúk és a lányok esetében hasonlóan alakultak. A szórásértékek mindenhol 1,00 alatt maradtak. A fiúk átlaga minimálisan magasabbnak bizonyult. Az Ego orientáció esetében nagyobb volt a különbség a fiúk javára (9. táblázat). Az ANOVA teszt során szignifikáns különbséget is ebben az esetben találtam ( $p<0,05$ ).

9. táblázat A célorientáltság és a motivációs környezet nemekre vonatkoztatott eredményei

	Nem	Elem szám	Átlag±Szórás	ANOVA Teszt p érték
Task orientáció	fiú	116	4,21±0,44	0,262
	lány	114	4,14±0,41	
Ego orientáció*	fiú	116	2,46±0,75	<b>0,037</b>
	lány	114	2,25±0,74	
Koopratív tanulás	fiú	116	4,12±0,80	0,918
	lány	114	4,13±0,73	
Fejlődésre törekvés	fiú	116	4,49±0,42	0,062
	lány	114	4,38±0,40	
Csapaton belüli szerep	fiú	116	3,83±0,57	0,432
	lány	114	3,77±0,59	
Csapaton belüli rivalizálás*	fiú	116	2,94±0,87	<b>0,016</b>
	lány	114	2,65±0,93	
Egyenlőtlen elismerés	fiú	116	2,38±0,75	0,087
	lány	114	2,2±0,85	
Hibázástól büntetéstől való félelem	fiú	116	2,29±0,82	0,140
	lány	114	2,14±0,70	

\*Szignifikáns különbség a nemek között,  $p<0,05$

A főskálákat tovább bontva, az alskálák elemzése során azt tapasztaltam, hogy szignifikánsan egyedül a *Csapaton belüli rivalizálás* alskála esetében különböztek a fiúk és a lányok ( $p<0,05$ ). A fiúk rendelkeztek magasabb értékekkel. A csapaton belüli rivalizálás előnyeiről számolt be az egyik utánpótláskorúakkal is foglalkozó edző:

*„A barátság és az egymás közötti versengés nagy húzóerő lehet az edzéseken. Mindig próbálok úgy összerakni az egymás melletti pályán úszókat a fő feladathoz, hogy tudják egymást húzni. Így többször előfordul, hogy önmagukat is túllépve, olyan időkre képesek, amire nem is gondolnék” (54 éves, férfi mesteredző, testnevelő).*

Kiemelem még a *Fejlődésre törekvés* alskála eredményét. Itt a fiúk magasabb eredménnyel rendelkeztek, de az ANOVA teszt során nem találtam szignifikáns különbséget a két csoport között.

A bevált és nem bevált sportolók célorientáltságának és észlelt motivációs környezetének vizsgálata fontos információt rejt magában a versenyzők pszichés állapotának megértéséhez. Az adatok megtisztítása után, a bevált versenyzők közül 92, a nem beváltak közül 138 versenyző adatait vizsgáltam meg a célorientáltság és a motivációs környezet szempontjából.

A célorientáció elemzésénél, a leíró statisztikai eredmények szerint, mindkét csoport hasonló átlag±szórás értékekkel rendelkezett a Task és az Ego orientáció tekintetében. A szórás értékek minden esetben 1,00 alatt maradtak. Mindkét csoportnak a Task orientációhoz tartozó értéke volt a magasabb. A bevált sportolók Task és Ego orientációhoz tartozó eredménye minimálisan magasabb volt, mint a nem beváltaké. ANOVA tesztel megvizsgáltam a két csoport közötti különbséget. Nem találtam szignifikáns különbséget egyik változó esetén sem (10. táblázat).

10. táblázat A bevált és nem bevált sportolók célorientáltsága és motivációs környezete

Skála	Csoport	Elem szám	Átlag±Szórás	ANOVA Teszt p érték
Task orientáció	bevált	92	4,18±0,40	0,902
	nem bevált	138	4,17±0,45	
Ego orientáció	bevált	92	2,37±0,72	0,828
	nem bevált	138	2,35±0,77	
Kooperatív tanulás	bevált	92	4,07±0,77	0,404
	nem bevált	138	4,16±0,77	
Fejlődésre törekvés	bevált	92	4,47±0,41	0,282
	nem bevált	138	4,41±0,42	
Csapaton belüli szerep	bevált	92	3,8±0,60	0,964
	nem bevált	138	3,8±0,57	
Csapaton belüli rivalizálás	bevált	92	2,82±0,90	0,709
	nem bevált	138	2,78±0,92	
Egyenlőtlen elismerés	bevált	92	2,32±0,81	0,653
	nem bevált	138	2,27±0,80	
Hibázástól, büntetéstől való félelem	bevált	92	2,21±0,74	0,977
	nem bevált	138	2,21±0,79	

A motivációs környezet elemzésénél, a Task főskálához tartozó alskálák esetében a bevált és a nem bevált sportolók eredményei szintén nagyon hasonlóak voltak. A *Fejlődésre törekvés* alskálánál a bevált úszók eredménye volt magasabb. A *Csapaton belüli szerep* alskáláé szinte azonos értéket mutat, a *Kooperatív tanulás* esetén a nem bevált sportolók érték el magasabb eredményt. Az ANOVA teszt elvégzése során egyik esetben sem találtam szignifikáns különbséget a csoportok között. Az Ego főskála alskáláinál a *Csapaton belüli rivalizálás*nál és az *Egyenlőtlen elismerés*nél a bevált sportolóknak voltak magasabb eredményei (10. táblázat). A *Hibázástól, büntetéstől való félelem* alskála átlag±szórás eredménye mindkét csoport esetében közel azonos volt. Az elvégzett ANOVA teszt során nem találtam szignifikáns különbséget a bevált és a nem bevált úszók között egyik alskála esetében sem.

Ahogy a motivációs irányultságnál, a célorientáltság és a motivációs környezet esetében is elemeztem a fővárosi és a vidéki sportolók eredményeit. Az adatok megtisztítása után 87 fővárosi és 143 vidéki úszó célorientációját és motivációs környezetét vontam vizsgálat alá. A célorientáltság esetében a két csoport eredményei hasonlóan alakultak. A Task orientációnál a vidéki úszók rendelkeztek magasabb értékekkel. Az Ego orientációnál a fővárosiaké volt a magasabb érték. A szórásértékek minden esetben 1,00 alatt maradtak. A fővárosi és a vidéki úszók összehasonlításához a magas elemszám miatt (Sajtos és Mitev, 2007) ANOVA tesztet használtam. A teszt során nem találtam szignifikáns különbséget a két csoport között (11. táblázat).

11. táblázat A fővárosi és vidéki sportolók célorientáltsága és motivációs környezete

Skála	Csoport	Elem szám	Átlag±Szórás	ANOVA Teszt p érték
Task orientáció	főváros	87	4,16±0,38	0,627
	vidék	143	4,18±0,46	
Ego orientáció	főváros	87	2,37±0,73	0,835
	vidék	143	2,35±0,77	
Kooperatív tanulás	főváros	87	4,08±0,75	0,546
	vidék	143	4,15±0,78	
Fejlődésre törekvés	főváros	87	4,42±0,41	0,726
	vidék	143	4,44±0,42	
Csapaton belüli szerep	főváros	87	3,79±0,56	0,809
	vidék	143	3,8±0,59	
Csapaton belüli rivalizálás	főváros	87	2,7±0,87	0,200
	vidék	143	2,85±0,93	
Egyenlőtlen elismerés	főváros	87	2,37±0,79	0,892
	vidék	143	2,24±0,81	
Hibázástól, büntetéstől való félelem	főváros	87	2,2±0,82	0,252
	vidék	143	2,22±0,73	

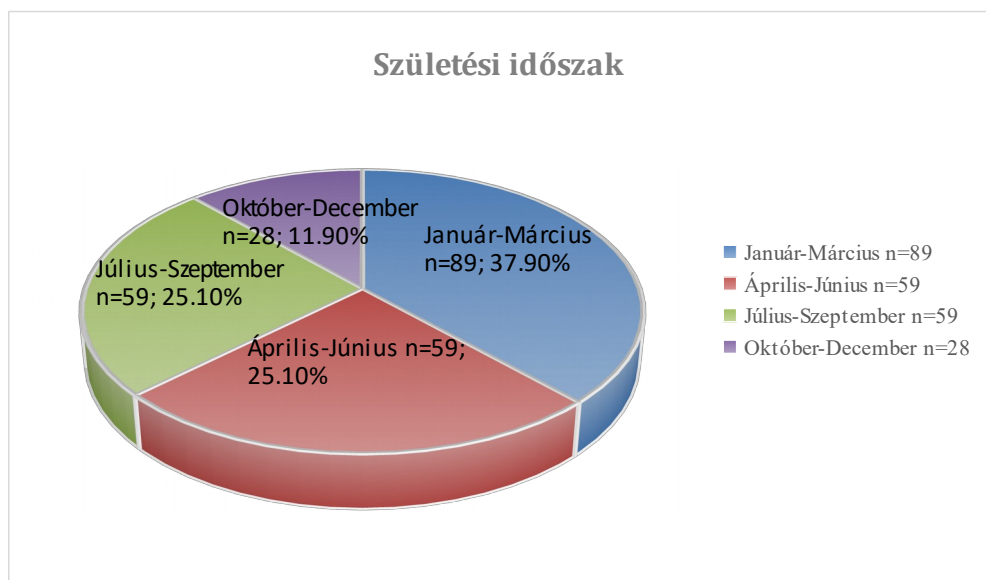
Az alsókálák elemzése során azt vettem észre, hogy mindhárom Task főskálához tartozó alsókála esetén (*Kooperatív tanulás*, *Fejlődésre törekvés*, *Csapaton belüli szerep*) a vidéki sportolók rendelkeztek magasabb eredményekkel, de az ANOVA teszt során

nem találtam szignifikáns különbséget. Az Ego főskála alskáláinál a *Hibázástól, büntetéstől való félelemnél* és a *Csapaton belüli rivalizálásnál* a vidéki sportolók produkáltak magasabb értékeket. Az egyetlen alskála, ahol a fővárosiak értek el magasabb eredményt, az *Egyenlőtlen elismerés* alskála volt. Az Ego alsálák esetében is elvégeztem az ANOVA tesztet, és egyik alskálánál sem találtam szignifikáns különbséget a két csoport között (11. táblázat).

### 4.3. Relatív életkor

Értekezésem harmadik vizsgálati területe a relatív életkor. A kutatási terület lényegességét sugalmazza Mészáros és munkatársainak (2003) véleménye, ami szerint a naptári és a biológiai kor 1 évnél nagyobb életkori különbség biológiai szempontból is jelentősnek tekinthető. A biológiai életkor mellett, a versenyzők eredményességének megítélésébe belejátszik a kutatás egyik vizsgálandó aspektusa, a relatív életkor.

A születési időszakok vizsgálatához, a versenyzőket korábbi kutatásokban többször használt módon (Costa és mtsai, 2013; Nagy és mtsai, 2015a; Nagy és mtsai, 2018), négy csoportra osztottam. Az első negyedévben a január és március között, a második negyedévben április és június, a harmadik negyedév csoportjába a július és szeptember, a negyedik negyedév csoportjába az október és december között született sportolók kerültek. A leíró statisztikai eljárás elvégzése után azt tapasztaltam, hogy a legtöbb, programba beválogatott, tehetségesnek ítélt versenyző az értékelési év első negyedévében született. A tehetségesnek ítélt úszók 37,9%-a, 235 úszóból 89-en. A második és a harmadik negyedévben 59-59-en, míg a negyedik negyedévben 28-an. Így a legkevesebben október és december között, a versenyzők 11,9%-a született (4. ábra).

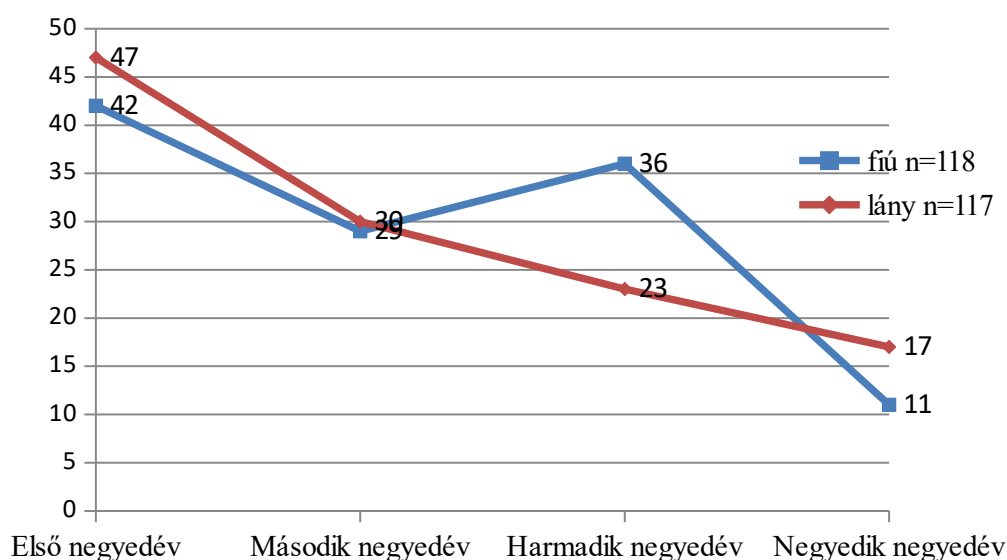


4. ábra A Jövő Bajnokai programba beválogatott úszók születési időszak szerinti eloszlása (N=235)



Nominális adatok lévén,  $\chi^2$  próbát alkalmaztam a negyedévek közötti különbség megállapításához. A teszt elvégzése során szignifikáns különbséget találtam a negyedévek között ( $p < 0,05$ ). A programba beválogatott sportolók közül a legtöbb -szignifikáns különbséggel - az első negyedévben születtek.

A nemek szempontjából vizsgálva a programba beválogatott gyermekek születési időszakát, azt tapasztaltam, hogy a legtöbb fiú január és március között született, tehát az első negyedévben. Létszámuk 42 fő volt. Valamivel kevesebben születtek július és szeptember között: 36 fő. A legkevesebben október és december hónapok között látták meg a napvilágot: 11 fő. A lányok között szintén az első negyedévben született sportolók voltak a legtöbb (47 fő) és a legkevesebben az utolsó negyedévben születettek (17 fő).



5. ábra Nemenkénti létszám a születési időszakokban (N=235)

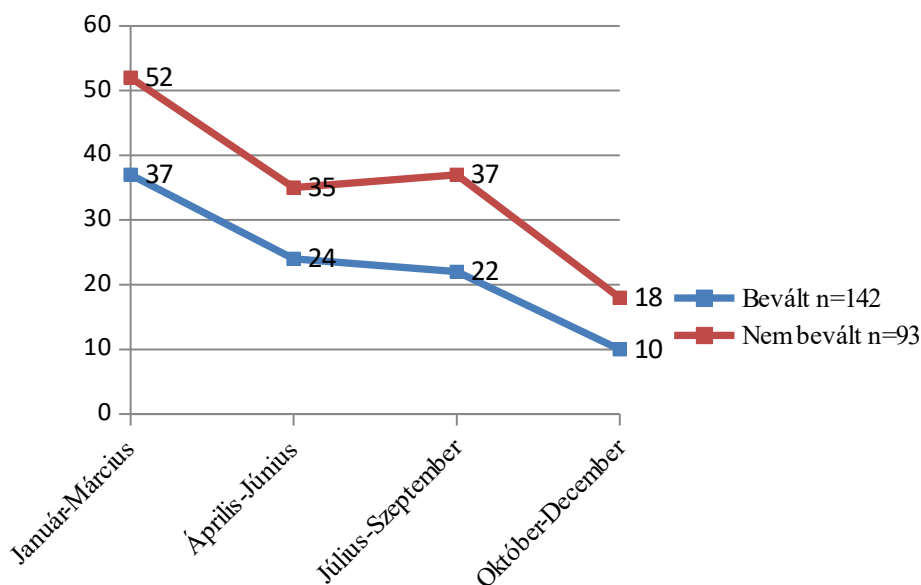
\*Szignifikáns különbség a születési időszakok között,  $p < 0,005$

A két nem között az volt a különbség, hogy míg a fiúknál az első negyedév magas születési száma mellett, a harmadik negyedévben született sportolók voltak a második legtöbb, addig a lányoknál nem mutatott a harmadik negyedév ilyen magas eredményeket. Köztük az első negyedévben születtek voltak a legtöbb, és utána egyre kevesebben, a negyedik negyedévig (5. ábra).

A fiúk és a lányok esetében is nemenként külön-külön végeztem el a születési időszakok különbözőség-vizsgálatát. A fiúk esetén a  $\chi^2$  próba során találtam szignifikáns különbséget a születési időszakok között ( $p < 0,05$ ). A lányoknál ugyanezen próba alapján, szignifikáns különbség volt tapasztalható a születési időszakok között. Szignifikánsan magasabb eredményt mutatott az első negyedévben született lányok száma, mint a többi negyedévben születetteké ( $p < 0,05$ ).

A fiúk és a lányok közötti különbséget Kruskal-Wallis próbával vizsgáltam meg. A próba eredménye alapján nem találtam szignifikáns különbséget a fiúk és a lányok között a születési időszakok szempontjából.

A beválás kérdéskörét vizsgálva, hasonló eredményekre jutottam, mint a nemek elemzésénél. A korábban bemutatott két csoport, a bevált és a nem bevált kategóriák leíró statisztikai eredményei a következők voltak.



6. ábra A bevált és nem bevált úszók negyedévenkénti létszáma (N=235)

A 6. ábrán látható, hogy a bevált úszóknál az első negyedévben a bevált úszók 39,8%-a az első negyedévben született (37 fő). Míg az utolsóban mindössze 10,8%-uk, 10 fő. A bevált versenyzők esetében az első negyedévtől az utolsóig folyamatosan csökkent a versenyzői létszám. Míg a nem beváltaknál a harmadik negyedév létszáma magasabb volt, mint a második hónapé. Továbbá a nem beváltak 36,6%-a (52 fő) az első

negyedévben született. A bevált és a nem bevált csoport közötti különbséget Kruskal-Wallis Teszttel vizsgáltam meg. A különbözőség-vizsgálat során nem találtam szignifikáns különbséget a két csoport között a születési időszakok szempontjából (6. ábra). A vizsgált két csoport közötti különbség hiánya érzékelhető az egyik utánpótlás korú úszókkal foglalkozó interjúalany válaszából is:

*„Szerintem, ha a vízben igazán ügyes valaki, nem számít, hogy mikor született. A víz nem tudja a születési dátumot, az csak segíti azt, aki a törvényszerűségeinek megfelelően a legjobban illeszkedik hozzá. Aki jól siklik, annak mindegy, hogy januári vagy decemberi születésű, a víz barátja lesz” (54 éves, férfi mesteredző, testnevelő).*

#### 4.4 A relatív életkor és a motiváció, valamint a relatív életkor és a motivációs környezet összefüggései

A relatív életkor előnyeiből és hátrányaiból az utánpótlás korú úszóversenyzők életében olyan események élmények és tapasztalatok következnek, amelyek befolyásolhatják a motivációt és a motivációs környezetet. Ezért a programba beválogatott versenyzők motivációs irányultságát a relatív életkor aspektusából is megvizsgáltam. Leíró statisztikai elemzéssel határoztam meg a születési időszakok, tehát a negyedévek motivációs irányultságát. A belső motiváció esetében azt tapasztaltam, hogy mindegyik negyedévben nagyon hasonló szintet ért el az úszók belső motiváltsága. A kutatásban használt elméleti keret (Deci és Ryan, 1991; Ryan és Deci, 2000; Vallerand, 1997; 2001) alapján, a belső motivációt tovább vizsgáltam a születési időszakok alapján.

12. táblázat: A motivációs irányultság születési időszakonkénti eredményei

Motivációs irányultság/Születési időszak		Első negyedév Átlag±Szórás	Második negyedév Átlag±Szórás	Harmadik negyedév Átlag±Szórás	Negyedik negyedév Átlag±Szórás	ANOVA Teszt p érték
	<b>Belső motiváció</b>	5,41±1,16	5,53±0,96	5,54±1,13	5,41±0,96	0,863
	<b>Külső motiváció</b>	5,10±1,16	5,38±1,15	5,09±1,18	5,13±0,96	0,451
	<b>Motiváció hiány</b>	1,86±1,08	2,21±1,31	1,87±1,01	1,78±1,15	0,222
<b>Belső motiváció</b>	<b>Intrinzik elsajátítás</b>	5,07±1,42	5,10±1,32	5,36±1,52	5,05±1,44	0,638
	<b>Tökéletességre törekvés</b>	5,32±1,41	5,45±1,26	5,44±1,37	5,25±1,13	0,862
	<b>Tapasztalat-keresés</b>	5,84±1,15	6,05±0,87	5,81±0,98	5,95±0,94	0,566
<b>Külső motiváció</b>	<b>Külső szabályozás</b>	4,64±1,58	5,09±1,55	4,66±1,52	4,78±1,45	0,34
	<b>Introjektált szabályozók</b>	5,42±1,27	5,70±1,18	5,45±1,30	5,28±1,23	0,427
	<b>Identifikáció</b>	5,25±1,30	5,36±1,30	5,16±1,31	5,32±1,28	0,862

A *Tapasztalat-keresés* értékei egymáshoz közeli értéket mutatnak mindegyik születési időszakban. A második negyedévben születetteké volt a legmagasabb: ez az érték volt egyedül 6,00 feletti. A *Tökéletességre törekvés* esetében a második negyedév eredménye volt a legmagasabb ( $6,05 \pm 0,87$ ). Az *Intrinzik elsajátítás* a harmadik negyedévben született versenyzők esetében érte el a legmagasabb értéket ( $5,36 \pm 1,52$ ). A legalacsonyabb az utolsó negyedévben születetteknél volt mérhető ( $5,05 \pm 1,44$ ) (12. táblázat). Varianciaanalízissel vizsgáltam a negyedévek közötti különbséget a motivációs irányultság szempontjából. Az ANOVA és az utána elvégzett Post Hoc teszt eredményeinek elemzése során nem találtam szignifikáns különbséget a negyedévek között a belső motiváció és a hozzá tartozó alskálák esetében sem (12. táblázat).

A külső motiváció vizsgálatánál, a leíró statisztika szerint, a második negyedévben született úszók külső motivációja volt a legmagasabb ( $5,38 \pm 1,15$ ). Az első és a negyedik negyedév nagyon hasonló ( $5,10 \pm 1,16$  és  $5,13 \pm 0,96$ ). A harmadik negyedév a legalacsonyabb, ( $5,09 \pm 1,18$ ). A külső motiváció alskálái közül, a *Külső szabályozásnál*, a második negyedévben született úszók értek el egyedül 5,00 feletti eredményt ( $5,09 \pm 1,55$ ). Ez volt a legmagasabb érték ennél az alskálánál. A többi negyedév 4,6-os érték körül mozgott (12. táblázat). Az *Introjektált szabályozók* esetében szintén a második negyedévben született úszók rendelkeztek a legmagasabb eredménnyel ( $5,70 \pm 1,18$ ). Az első és a harmadik negyedév sportolói ezen a területen is közeli értékeket produkáltak. A legalacsonyabbat a negyedik negyedév úszói esetében mértem ( $5,28 \pm 1,23$ ). A külső motiváció harmadik alskálájánál, az *Identifikáció* sem mutatott ettől eltérő tendenciát. A második negyedévben születetteknek voltak a legmagasabb értékei ( $5,36 \pm 1,30$ ). Így mindhárom alskálánál és a főskálánál is a második negyedévben született úszók eredménye volt a legmagasabb (12. táblázat). Az ANOVA és a Post Hoc teszt elvégzése során nem találtam szignifikáns különbséget a negyedévek között a külső motiváció és a hozzá tartozó alskálák esetében sem.

A motivációhiány vizsgálatánál ismét a második negyedévben született úszók eredménye volt a legmagasabb ( $2,21 \pm 1,31$ ). Ahogyan a 12. táblázatban is látható, hasonló értékeket találtam az első ( $1,86 \pm 1,08$ ) és a harmadik ( $1,87 \pm 1,01$ ) negyedévben születetteknél. A legalacsonyabb motivációhiánnyal a negyedik negyedévben született sportolók rendelkeztek ( $1,78 \pm 1,15$ ). Az átlaghoz tartozó szórásértékek minden esetben

nagyon heterogén csoportokról árulkodnak. Az ANOVA és Post Hoc tesztnél nem találtam szignifikáns különbséget a negyedévek között a motivációhiányt vizsgálva.

A relatív életkor és a célorientáltság kapcsolata volt a következő részterület, amit kutatásomban elemeztem. Az elméleti keretben a Task és az Ego orientáltságot mutattam be a célorientáltság két típusaként. Ennek megfelelően végeztem el a születési időszakok és a célorientáltság vizsgálatát. Leíró statisztikai eljárást használtam az adatelemzéshez. A Task orientációnál minden negyedévben 4,1 körüli átlagokat tapasztaltam. A legmagasabb az első negyedévben volt ( $4,18 \pm 0,46$ ), a legalacsonyabb eredményt a harmadik negyedévben ( $4,12 \pm 0,45$ ) tapasztaltam. Mindegyik születési időszakban szinte azonosak voltak az eredmények.

13. táblázat A célorientáció születési időszakonkénti eredményei

	Átlag±Szórás				
Cél orientáció	Első negyedév	Második negyedév	Harmadik negyedév	Negyedik negyedév	ANOVA teszt p érték
Task orientáció	$4,18 \pm 0,46$	$4,16 \pm 0,41$	$4,12 \pm 0,45$	$4,12 \pm 0,50$	0,828
Ego orientáció	$2,31 \pm 0,69$	$2,32 \pm 0,67$	$2,33 \pm 0,79$	$2,64 \pm 0,82$	0,215

Az Ego orientáció eredményei az első három negyedév esetében szinte azonosak voltak. A negyedik negyedév eredménye magasabb volt, mint a többié ( $2,64 \pm 0,82$ ). A célorientáció vizsgálata során az egyetlen eltérő eredményt a negyedik negyedév értéke mutatta az Ego orientáció szempontjából. A szórásértékek minden esetben 1,00 alatt maradtak, ami a válaszadók hasonló orientációját mutatja. A születési időszakok közötti különbözőség-vizsgálatot ANOVA tesztel végeztem (13. táblázat). Egyik esetben sem találtam szignifikáns különbséget a csoportok között. Az Ego orientációnál az ANOVA teszt p értéke 0,215 volt. A Post Hoc teszt eredményeként az első és a negyedik negyedév között szignifikáns különbséget találtam, ( $p < 0,05$ ). A negyedik negyedévben született úszók rendelkeztek szignifikánsan magasabb Ego orientációval.

A relatív életkor befolyásoló hatásából származó eredményesség és szerzett tapasztalatok hatással vannak az egyénre és arra a csapatléggöre, amiben a sportoló naponta több órát eltölt. Az érzékelt környezet, amiben személyisége formálódik, összefüggésben állhat az úszó születési időszakával. A Task és Ego orientáció részletesebb elemzéséhez a motivációs környezet elemzésénél alkalmazott változókat használtam.

14. táblázat: A motivációs környezet születési időszakonkénti eredményei

Motivációs irányultság/Születési időszak		Első negyedév Átlag±Szórás	Második negyedév Átlag±Szórás	Harmadik negyedév Átlag±Szórás	Negyedik negyedév Átlag±Szórás	ANOVA teszt p érték
Task orientáció	Kooperatív tanulás	4,14±0,82	4,18±0,71	3,92±0,85	4,16±0,78	0,272
	Fejlődésre törekvés	4,49±0,38	4,42±0,38	4,37±0,50	4,35±0,51	0,312
	Csapaton belüli szerep	3,73±0,67	3,73±0,63	3,87±0,58	3,72±0,62	0,558
Ego orientáció	Hibázástól való félelem	2,14±0,76	2,25±0,73	2,22±0,81	2,33±0,78	0,671
	Csapaton belüli rivalizálás	2,75±0,99	2,69±0,92	2,76±0,82	3,05±0,88	0,37
	Egyenlőtlenség elismerés	2,28±0,77	2,23±0,81	2,21±0,81	2,60±0,87	0,17

Ahogy a 14. táblázatban is látható, a *Kooperatív tanulás* a második negyedévben születetteknél mutatja a legmagasabb értéket (4,18±0,71). Az első és a negyedik negyedévet hasonló eredményt mutat. A harmadik negyedévben születettek *Kooperatív tanulás* értéke volt a legalacsonyabb, 4,00 alatti (3,92±0,85). A *Fejlődésre törekvés* az első negyedévben született úszóknál eredményezte a legmagasabb értéket (4,49±0,38), az utolsó negyedévben születetteknél a legalacsonyabbat (4,35±0,51). A *Csapaton belüli szerepnél* a negyedévek egymáshoz nagyon közeli eredményekkel

rendelkeztek. Az utolsó negyedévi volt a legalacsonyabb ( $3,72 \pm 0,62$ ), az első két negyedévé szinte azonos, a legmagasabb a harmadik negyedévé ( $3,87 \pm 0,58$ ). A szórásértékek a válaszadók hasonló eredményét tükrözik. A különbözőség-vizsgálatnál sem az ANOVA, sem pedig a Post Hoc teszttel nem találtam szignifikáns különbséget a születési időszakok között (14. táblázat).

Az Ego orientáció részletes vizsgálata eredményeként a következőket tapasztaltam. A 14. táblázatban is megfigyelhető, hogy a *Hibázástól való félelem* az utolsó negyedévben volt a legjellemzőbb ( $2,33 \pm 0,78$ ), és az elsőben a legkevésbé ( $2,14 \pm 0,76$ ). Az *Egyenlőtlen elismerés* elemzésénél az első három negyedév eredményei közel azonosak voltak. Az utolsó negyedévben születettek eredménye magasabb volt a többi időszakban születettekénél ( $2,60 \pm 0,87$ ). Az utolsó negyedév eredményei a *Csapaton belüli rivalizálás területén* szintén eltérőek voltak a többi időszakban születettekétől ( $3,05 \pm 0,88$ ). Az első, a második és a harmadik negyedév *Csapaton belüli rivalizálás* eredményei mind alacsonyabbak és közel azonosak voltak. A szórásértékek minden alskálánál a csoportok homogenitását mutatták. Mindhárom alskála esetében ANOVA teszttel vizsgáltam a különbségeket a negyedévek között. A teszttel végzett kutatás eredményei között ugyan nem találtam szignifikáns különbséget, de a Post Hoc Tesztnél tapasztaltam eltéréseket. Az *Egyenlőtlen elismerésnél* a második és a negyedik negyedév között találtam szignifikáns különbséget ( $p < 0,05$ ). Ezen kívül a harmadik és a negyedik negyedév között is ( $p < 0,05$ ). Mindkét esetben a negyedik negyedév eredménye volt lényegesen magasabb. Ez az eredmény figyelemfelkeltő, amit az egyik utánpótláskorúakkal is foglalkozó edző véleménye is igazol:

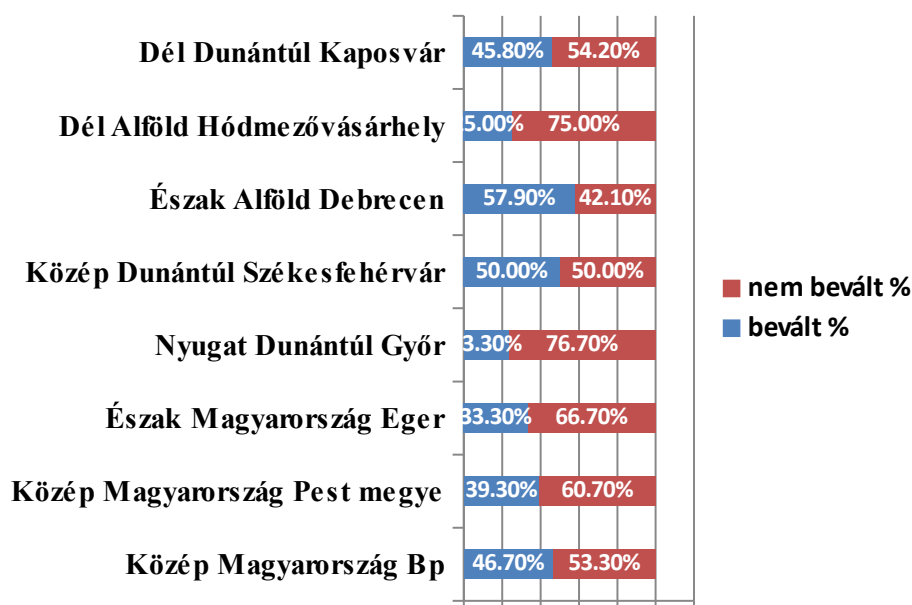
„Aki a Jövő Bajnoki programban van, mind sikeres. Nem is értem, miért van ilyen nagy különbség az elismertség-érzetükben.” (60 éves, férfi mesteredző)

Feltűnő a *Csapaton belüli rivalizálás* második és negyedik negyedév közötti eredménye, ahol ugyan nem találtam szignifikáns különbséget a csoportok között, de a negyedik negyedév kiemelkedően magasabb eredményt ért el (14. táblázat).

Értekezésemben célul tűztem ki a Jövő Bajnoki úszó utánpótlás programba való beválogatási rendszer vizsgálatát. A programba való beválogatás egyik alapeleme az eredményesség alapján történő rangsorolás. Az ország nyolc régiójában végeznek válogatást. Ennek alapján választják ki a programban részt vevő gyermekek személyét, és határozzák meg a létszámukat. A program működése a régiókat versenyhelyzetbe

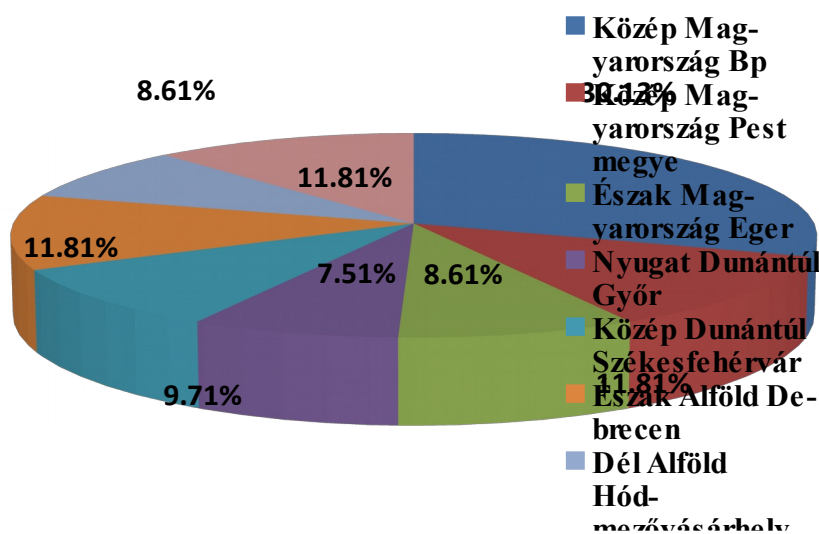


hozza. Ennek a versenynek az eredménye jelenleg nem befolyásolja a régióként a programba bekerülő versenyzők létszámát. Az országban vannak olyan régiók, amelyekben több tehetséges gyermek - a korlátozott létszám miatt - nem kap lehetőséget a programba kerülésre. Emellett más régiókban az esetleg rosszabb eredménnyel rendelkező versenyzők beválogatásra kerülnek. Emiatt előfordulhat, hogy egy tehetséges gyermek csak azért nem kapja meg a lehetőséget a jobb képzésre, mert „rossz helyen él”. Emiatt a jelenség miatt vizsgáltam meg, hogy az egyes régiókban milyen volt a versenyzők beválási aránya. A 7. ábra leíró statisztikai eredményekkel mutatja meg, hogy a programban az észak-alföldi régióból maradtak benn a legtöbben a csökkentett kerethirdetésnél az eredetileg beválogatott gyermekek közül. Ennek aránya 57,9%-os. Az úszók fele, 50%-a maradt benn a közép-dunántúli régióban. A legrosszabb arányban a nyugat-dunántúli régióban váltak be az úszók, 23,3%-ban.



7. ábra A bevált és nem bevált úszók régiókénti aránya  
(N=235)

A régiók teljesítményét a bevált versenyzők létszámában való részvétel jól mutatja. Az összes bevált versenyzővel elvégzett leíró statisztikai eljárás eredménye a 8. ábrán látható.



8. ábra A bevált sportolók aránya a régiókban (N=235)

\*Szignifikáns különbség a régiók között,  $p < 0,005$

E szerint, az összes bevált versenyző közül legtöbben a Közép-Magyarország budapesti régióban úsztak a 93 bevált versenyző közül 28-an. Ez a bevált sportolók 30,1%-a, ami lényegesen magasabb arány, a többi régió tapasztalt eredményeinél. Közép-Magyarország, Pest; az Észak-Alföld és Dél-Dunántúl a következnek a régiók közötti rangsorban 11,8%-kal. A többi régió 10% alatti versenyzőt adott a következő évi csökkentett kerethirdetésnél. Így szignifikáns különbséget találtam az elvégzett  $\chi^2$  próba során ( $p < 0,05$ ). A Közép-Magyarország, budapesti régió volt az, ami szignifikánsan magasabb bevált gyermeklétszámmal rendelkezett a többi régiónál (8. ábra).

## 5. MEGBESZÉLÉS

### 5.1 Motiváció

A motivációs irányultság vizsgálata során azt tapasztaltam, hogy az eredményem megegyezik korábbi vizsgálatunk eredményével (Nagy és mtsai, 2016), melyben többek között utánpótlás korú, versenyszerűen úszók motivációjával foglalkoztunk. Összehasonlítva a mostani kutatási eredményt, a korábbi, megegyező életkorú úszók eredményeivel, azt tapasztaltam, hogy a Jövő Bajnokai programba beválasztott versenyúszók jóval magasabb belső motivációval rendelkeznek, mint a korábbi vizsgálatok (Révész, 2008; Nagy és mtsai, 2016) úszói. Ennek több oka is lehet. A tematikus kvalitatív interjú során, magyarázatként, az úszók utánpótlásában működő, Aranyjelvényes utánpótlás program hatékonyságát jelölte meg az egyik megkérdezett interjúalany. Emellett a megkérdezettek egybehangzóan úgy vélekedtek, hogy a kiemelkedően magas belső motivációért és a motiváció hiány alacsony szintjéért a Jövő Bajnokai programba való bekerülésben és az abban való részvételben rejlő motivációs háttér az, ami többek között ezért felelős lehet. Az egyik interjúalany véleménye szerint, ez eredményezhet olyan többlet momentumokat, melyek miatt a programba kiválasztott gyermekek motiváció hiánya alacsonyabb lehet, mint azon gyermekeké, akik nem kapják meg az említett plusz segítségeket. Ezért a program motiváló ereje pozitív hatással lehet az úszók személyiségfejlődésére abból a szempontból, hogy a motiváció hiánya kevésbé lehet akadály a gyermekek fejlődésének.

Tóth (2010) szerint, a motivált állapot létrejöhet egy pszichológiai igény nyomán, amikor egyfajta szükséglet keletkezik. Az így megjelenő feszültség belső hajtóerőt hoz létre, mely miatt az egyén, a szükséglet mielőbbi kielégítésére törekszik. A programba való bekerülés rangot, megkülönböztetett figyelmet jelent a gyermekek részére, mely ösztönzőleg hathat rájuk. A kiválasztott versenyzők támogatása a programban többféle ösztönző módszerrel történik. A kiérdemelt felszerelés, edzőtáborok és versenyek adhatnak olyan plusz hajtóerőt, mely a versenyzők belső motivációjára, valamint motiváció hiányára hatással lehet. Gondolom ezt, Amorose és Horn (2000) ösztöndíjjal rendelkező sportolók kutatási eredményeire támaszkodva, mert a programban szereplő úszók belső motivációja ugyan úgy magasabb volt, mint az említett kutatásban az

ösztöndíjjal rendelkezők belső motivációs eredménye, az ösztöndíjjal nem rendelkezőkéhez képest. Ezáltal eredményem ellent mond azon eredményeknek (Frederick és Ryan, 1995), melyek szerint, az ösztöndíjban részesülők alacsonyabb belső motivációval rendelkeznek. Bár a motiváció hiány eredményei a csoport heterogenitása miatt fenntartásokkal kezelendők, azonban kiegészítik korábbi, hasonló, úszókkal foglalkozó kutatásokban (Révész, 2008; Nagy és mtsai, 2016) mért motiváció hiánnyal kapcsolatos eredményeket.

Figyelmet érdemel a motiváció jellegének a változása. Ez azért fontos, mert a vizsgált korosztály már nem a kezdeti edzések időszakában van. A kiválasztott gyermekek rendszeresen, akár napi több edzésen is részt vesznek és sűrűn járnak versenyekre. A kezdeti, leigazolt versenyzővé válás időszaka után, el kell érni a gyermekeknél azt, hogy ne külső jutalomért járjanak edzésre és vegyenek részt a versenyeken, hanem azért, mert örömeiket lelik benne. Így a kezdeti, figyelemfelhívó külső motivációból, belső motivációnak kell fejlődnie (Tóth, 2010). Egyetértve Tóth (2010) gondolatával, csatlakozom Szájer és munkatársainak (2011) pszichés aspektusokról az úszósportban íródott javaslatához, mely szerint, a korosztályos edzőknek el kell érni, hogy a gyermekek önmaguktól kezdjenek úszni. Figyelembe véve azt, hogy a motivációk tanult jellemzők, melyek a korai életszakaszban jól alakíthatók (McClelland és mtsai, 1953), az edzőknek és a gyermekekkel foglalkozóknak figyelemmel kell lenniük arra, hogy a tehetséges gyermekek milyen ingereket kapnak és azok mely irányba befolyásolják a motivációs irányultságukat. Ehhez információkat kaptam a motivációs irányultság részletes elemzésénél. A tapasztalat keresés igénye jellemzi az úszókat, mely véleményem szerint hasznos, mert a gyermekek érdeklődést mutatnak az úszás iránt. Figyelmüket felkeltik az újabbnál újabb technikai elemek, edzés módszerek és feladatok elsajátítása. Ez kimondottan előnyös az értekezésemben vizsgált korosztálynál, a mozgástanulás szenzitív időszaka miatt. A megkérdezett mesteredzők véleményformálásuk során megerősítették ezt az elképzelést, az összetartó edzések tapasztalataira hivatkozván.

Woolger és Power (2000) szerint, az úszóügyesség összefügg a belső motivációval. Az úszóügyesség egy olyan speciális képesség, mely nagymértékben befolyásolja az úszó előrehaladását a vízben. Ez nagyon jól fejleszthető 11-12 éves korban. Így a mozgástanulás szenzitív időszakában lévő, tehetségesnek ítélt gyermekek

belső motivációjának fenntartására nagy figyelmet kell fordítani, mert ez befolyásolhatja a hatékonyabb technika elsajátítását és így a tehetségek további kibontakozását. Ezt támasztja alá Rose és munkatársainak (1998) véleménye is, mely szerint, a jó mozgáskultúrával rendelkező gyermekeket motiválja a kihívás. Úgy gondolom, hogy a vízben ügyes gyermekek elé folyamatosan új, megtanulandó dolgokat kell tární az úszósport mozgásanyagából, így fenntartható lehet a belső motiváltságuk. Ha eközben sikerélménnyel látjuk el őket, akkor Harter (1978, 1981) szerint, a gyermekeknek magasabb lesz a belső motivációjuk az úszáshoz.

Figyelemfelkeltőnek tartom azon eredményem, mely szerint, a gyermekek motivációi közül az a típus a jellemző, amikor a viselkedésüket a büntület és a szorongás generálja. Chantal és munkatársainak (1996) munkája alapján, a nyomás és a megfelelés olyan kívülről érkező tényezők, melyek befolyással lehetnek a sportoló motivációjára. A programban részt vevő versenyzők mind eredményesek, sikeresek az úszásban. Fel szeretném hívni a figyelmet arra, hogy a versenyeken egy versenyszámban csak egy győztes lehet. Attól a sportolótól, aki többször győz, vagy a sportág élmezőnyébe tartozik, attól előbb utóbb várják is a kiemelkedő eredményt. Az egyik megkérdezett mesteredző véleménye szerint, gyakran előfordul, hogy az edzések már az utánpótlás korban az eredményes gyermekek paraméterei alapján készülnek, függetlenül a csoportlétszámtól és a társak tudásszintjétől. Ezzel teher kerülhet a fiatal sportoló vállára. A gyermek úszónak önmaga felé lévő elvárásán kívül, érkezik elvárás a környezetétől is. A környezetből jövő eredménykényszer származhat többek között az edzőtől, de a szülőktől is. A szülők nagyon fontos szerepet töltenek be az utánpótlás korú úszók felkészülésében. Ezért is foglalkozik több nemzetközi írás is az utánpótlás korú úszók szüleinek magatartásával és viselkedésével (Goldsmith, 2015; Leonard, 2014). Szeretném felhívni a figyelmet Power és Woolger (1994) 6-14 éves versenyúszók és szüleikkel végzett kérdőíves vizsgálatának következtetésére. A szerzők szerint, a szülőknek mérsékelten kellene előtérbe helyezni a sikert és a teljesítményt a gyermekek irányába, mert akkor nagyobb lelkesedéssel fordulnak a gyermekek az úszás felé.

A szülői háttér lényeges szerepe az utánpótlás korú úszók felkészülésében nagy részben abban nyilvánul meg, hogy az úszással járó költségek jelentős része hárul a gyermekek szüleire. Azon túl, hogy milyen pszichés hatások érik a gyermeket a szülői

környezetből, sokszor a szülők felelnek a sportág üzésének finanszírozásáért. A MÚSZ az elmúlt években jelentős anyagi segítséget nyújt a kluboknak az utánpótlás neveléshez. Emellett sajnos még mindig nehezen tudják vagy képtelenek megteremteni az utánpótlás korú versenyzők felkészítéséhez és a versenyeztetéséhez szükséges anyagi háttérrel. Így ez a teher részben a sportoló családjára hárul. A családok lehetőségei az úszás finanszírozására eltérőek lehetnek az ország különböző területein. Ennek lehet hatása az úszók pszichés felkészülésére is. Vizsgálatomban az úszók területenkénti motivációs irányultságának vizsgálatához a fővárosi és a vidéki úszók motivációs irányultságát hasonlítottam össze. Szignifikáns különbséget nem tapasztaltam a két csoport úszói között. Ez az eredményem ellentmond a korábbi vizsgálati eredményeinknek, ahol a vidéki úszók magasabb külső és motiváció hiány értékekkel rendelkeztek, mint a fővárosiak (Nagy és mtsai, 2016). Bár nem találtam szignifikáns különbséget, a jelen kutatásban tapasztalt eredmények figyelemfelkeltőek, mert ellentétes irányt mutatnak a korábbi vizsgálatához képest. Így előtérbe helyezném Utasi (1984) megállapítását, mely szerint, az életfeltételek és a szubjektum választásának eredőjeként jelentkezik az előtérbe helyezett életmegnyilvánulás. Tehát a vidéken élő gyermekek motivációs irányultsága tükrözheti a versenyszerű úszásban való hosszú távú gondolkodást. Ennek eredményeként a sportágban való eredményességet, és következményeként a programba való beválogatottságot.

A kutatás során összehasonlítottam a programba beválogatott gyermekek és közülük is a legeredményesebbek motivációs irányultságát. Egy korábbi kutatás szerint (Révész, 2008), a bevált és nem bevált úszókat a sportolók véleménye alapján, a kitartás és a szorgalom különbözteti meg egymástól. Ez csak a motiváció jelenlétében valósulhat meg. Az úszók ezen felismerése alátámasztódn látszik a mostani kutatási eredményemmel. A tematikus interjú során, mind az öt mesteredző hangsúlyozta, hogy a kitartás és a küzdeni akarás determináló tényező az úszók között. Ennek elsődleges generálójaként a motivációt jelölték meg. Így a bevált gyermekek magasabb motivációjának okát az említett kitartásban és szorgalomban látják. A belső motiváció részletesebb vizsgálatánál kiderült, hogy az eredményes versenyzők közül is a legjobbak, szorgalmasak és precízen követni próbálják az edző utasításait annak érdekében, hogy minél tökéletesebben hajtsák végre a gyakorlatokat és eredményeik javuljanak. A megkérdezett interjúalanyok szerint, az úszásban a pontosság és a

precizitás alapkövetelmény. A vízben való mozgás minden eleme befolyásolja az előrehaladás hatékonyságát, emiatt az utánpótlás korban, a precíz technikai végrehajtás kiemelkedő szereppel bír. Így véleményük szerint, a gyermekek tökéletességre törekvését meg kell őrizni a versenyzőképzés folyamán.

A vizsgált életkorban, a fiúk és a lányok még közösen, ugyan azt az edzést teljesítik. Motivációs irányultságuk a vizsgálat során mégis különbözött. Ezzel ellentmondván korábbi, úszókon végzett kutatási eredménynek, ahol a két nem képviselői nem különböztek egymástól lényegesen (Révész, 2008). A mostani eredményeim egybevágnak Amorose és Horn (2000), hasonló paraméterekkel végzett vizsgálatával, ahol a fiúk magasabb belső motivációját tapasztalták. A magas belső motiváció a mozdulatok és gyakorlatok tökéletes végrehajtásának igénye nyomán érhető tetten a kutatásban részt vett fiúknál. Ez a precizitás párosul egy lényegesen magasabb *Intrinzik elsajátítással*, mely arra ösztökéli a fiú versenyzőket, hogy a tudást, mely a siker eléréséhez szükséges, megszerezzék. Munkatársaimmal, úszókon végzett vizsgálatunkban korábban felhívtuk a figyelmet a fiúk külső motivációjára (Nagy és mtsai, 2016). A mostani kutatásom eredménye megerősíti ezt a figyelemfelhívást, tehát a kívülről jövő jutalmazás a fiúknál valószínűleg dominánsabban van jelen, mint a lányoknál.

## **5.2 Motivációs környezet**

Az ember érdeklődési köre és dolgokra való fogékonysága erősen függ attól, hogy milyen nevelést kap kisgyermekként. Végh (2005) szerint, azt, hogy mit tartunk fontosnak, mire leszünk fogékonyak, nagyban meghatározza az, milyen mintát látunk magunk előtt, mire tanítanak meg minket gyermekkorunkban. A legtöbben motiváltak arra, hogy viselkedésükkel keressék mások, a környezetük elismerését (Kozéki, 1980). A megbecsültség iránti törekvés egyik megnyilvánulási formája a teljesítményre való törekvés. A vizsgálatom résztvevői számára a teljesítmény kiemelten fontos, mert a versenysport utánpótlásában tevékenykednek, és az eredményességük alapján vannak megítélve. A mindennapi sportkörnyezet, melyben az úszók élnek, alakítja személyiségüket, formálja gondolkodásmódjukat. A környezettel való kapcsolat szorosabbá válásával, az edzések időtartalmának lényeges növekedésével, egyenes arányban fejlődik a sport iránti érdeklődés és érvényesül a sport nevelő hatása (Bíróné,

2004). Kutatásom résztvevői a hét hat napján, gyakran naponta két alkalommal, órákat töltenek azon a sporthelyszínen, ahol edzenek. A vizsgálati eredményekből kiderült, hogy a Jövő Bajnokai programba beválogatott versenyzők edzőkörnyezetére valószínűleg a Task orientáció, vagyis feladatorientáltság a jellemző. Így eredményeimmel alátámasztom korábbi, úszók kutatási eredményét (Révész, 2008), mely szerint gyermekkorban igen magas a motiváltság a fejlődésre. Véleményem szerint, a programban részt vevő gyermekek edzéseit úgy kellene alakítani, hogy ez a mért pozitív tulajdonság fennmaradjon a serdülőkoron át a felnőtt korig.

Korábbi szakirodalmi hivatkozás alapján (Treasure, 2001), a program résztvevői képesek átlátni az összefüggést a siker és az erőfeszítéseik között. Ennek az összefüggésnek a megtanítása sokszor kihívást jelent az edzők számára. A készített interjúk során, a megkérdezett szakemberek felhívták a figyelmemet arra, hogy a befektetett munka és a siker közötti összefüggés megtanítása az utánpótlás korú úszók számára nagyon nehéz feladat. Ennek oka, hogy sok esetben fordul elő az, hogy egy ügyes gyermek kevesebb, vagy hanyag edzőmunkával is jobb eredményt ér el, mint a kevésbé ügyes, de szorgalmas társa. Az ebből származó feszültség feloldásában segíthet a Task orientált környezet azon jellegzetessége, hogy a sportolók önmagához viszonyított teljesítménye számít értéknek (Spray és Wang, 2001). Az értekezésben vizsgált korosztály edzéseinek egyik követelménye, hogy a sportolókat megtanítsa edzeni. Az utánpótlásképzés ezen szakaszában az edzések száma, terjedelme és intenzitása nagymértékben növekszik. Emiatt a program résztvevőinél teljesülő feladatorientált környezet a lehető leghasznosabb a hosszú távú felkészülés vizsgált időszakában.

Mivel a program résztvevőire a tapasztalatkeresésből származó belső motiváció a jellemző, mely a feladatorientált környezetre egyik sajátossága, az eredmények ismeretében nem meglepő, hogy a kutatásomban részt vevő, ugyanazon korosztályú versenyzők magasabb fejlődésre törekvéssel rendelkeznek, mint a korábbi vizsgálatok ugyanilyen idős (Révész, 2008, Nagy és mtsai, 2014b) személyei. Kutatási eredményem megfelel Révész (2008) megállapításának, mely szerint, a gyermekek sportjára jellemző a leginkább, hogy motiváltak a fejlődésre. A folyamatos fejlődéshez, melynek jellemeznie kell a tehetséges úszókat, elengedhetetlen a társakkal való együttműködés, és meghatározó lehet a csapatban elfoglalt hely. A vizsgálatban részt vett utánpótlás



korú úszók szívesen támaszkodnak társaikra, segítik egymást a felkészülés során. A közösen teljesített, egyre nehezedő, sokszor maximálishoz közeli koncentrációt és erő kifejtést igénylő gyakorlatoknál a szomszédos pályán úszó csapattárs jelentős segítséget tud adni. Hartup (1992) valamint Parker és Asher (1993) munkáira hivatkozván, a barátok érzelmi és kognitív erőforrásokat nyújtanak a gyermekeknek ahhoz, hogy kezelni tudják a mindennapi élet történéseit, így segítenek egymásnak. Ez meg is jelenik a kutatásban részt vett úszók eredményeiben. Ezekből kiderül, hogy az úszósport ugyan egyéni sportág, de a sportcsoporton belüli versengés hozzájárul a sikerhez. Az utánpótlás korú úszókkal foglalkozó mesteredzők véleménye szerint, az egymással történő versengés az úszókat jobb végrehajtásra ösztönzi, melynek eredményesebb felkészülés lehet az eredménye. Emiatt eredményeimet figyelembe véve, támogatom Poirier-Leroy (2012) álláspontját, mely szerint, a jó sportolóra pozitív hatással van a hasonló képességű vagy jobb úszó a csapatban. Emellett egyetértek Balogh (2014) gondolatával, mely szerint akkor lehet sikeres egy versenyző, ha a csapattársak is megfelelő képességekkel rendelkeznek. Az adott sportoló a csapattársa után akarja csinálni azokat a dolgokat, amiket ő maga még nem tud. Ezzel ösztönözve van a jobb végrehajtásra.

A motivációs irányultság vizsgálatánál fény derült az úszók büntudatból, szorongásból jövő motivációjára, azonban a programban részt vevő gyermekek nem félnek attól, hogy ha az edzéseken vagy a versenyen rosszul teljesítenek, retorzióban részesülnek. Ez ellentétben áll, korábbi, úszók motivációs környezetének vizsgálati eredményeivel (Révész 2008, Révész és mtsai, 2011; Nagy és mtsai, 2014b). A tehetséggondozó program működése viszont hordoz magában következményeket a gyenge teljesítményre vonatkozóan. A havonta esedékes felméréskor, régiós versenyeken elért eredmények, a következő évi programban való bennmaradást meghatározzák. Az eredményeim fényében úgy tűnik, ez a versenyzőknél nem érződik, vagy csak olyan mértékben, mely a gyermekek környezetét nem mozdítja lényegesen az eredménykényszer irányába. Túlmenően ezen, a Jövő Bajnokai program résztvevői elégedettek a megbecsültségükkel és teljesítményük elismerésével. Ez pedig magyarázat lehet Trenz és Zusho (2011), szintén úszókon végzett vizsgálatának következtetésére, mely szerint, a jellemzően Task környezetben sportolók céljai összefüggenek az elégedettséggel és a kitartással.

Ahogyan a motivációs irányultság vizsgálatánál tapasztaltam, már az utánpótlás korban lehetnek különbségek a nemek motivációiban. Az észlelt motivációs környezetre vonatkozó elemzésnél, bár mindkét nemre a Task környezetet találtam dominánsan jellemzőnek, azonban a fiúk esetében lényegesen gyakrabban jelenhet meg az egymással történő összehasonlítás. Ennek egyik okát Suan és Harwood (1996) megállapításában kereshetjük. Ők a nagyfokú versenyspecifikussággal magyarázzák az utánpótlás korú úszók magas Ego orientáltsági szintjét. A gyermek korosztályú úszók négy napos, a felnőtt világversenyekhez hasonló, kvalifikációs rendszerben működő bajnokságon vesznek részt. Erre a főversenyre készülven, a felkészülési év során, havonta kettő akár három versenyen is szerepelnek a versenyzők, az edzéseken pedig gyakorolják a versenyszituációkat a csapaton belüli versenyzéssel. Az interjú során, az egyik megkérdezett szakember kiemelte, hogy több esetben előfordul az, hogy a fiatal, tehetséges versenyzők, a saját országos bajnokságukon kívül, az idősebb korosztálynak rendezett országos bajnokságokon is elindulnak. Így a közel másfél hónapos bajnoki időszak alatt, amikor az országos bajnokságok megrendezésre kerülnek, akár három héten keresztül folyamatosan versenyterhelésre vannak készítve gyermekek. Emiatt a versenyszituációk gyakori elemei a felkészülésnek. A nyári időszakban jelentkező sorozatos versenyterhelés mindkét nem képviselőit egyformán érintik. A fiúk magasabb Ego orientáltságára Járai (2004) gondolata adhat magyarázatot. Véleménye szerint, a férfiak számára a saját képességeik bizonyítása és a képességeik másokkal való összehasonlítása a sportban erőteljesen preferált. A program fiú résztvevőinek magasabb Ego orientáltsága az említett törekvés egyik megnyilvánulási formája lehet. Ebben pedig a csapattársakkal való rivalizálás játssza a domináns szerepet. Hasonlóan Szemes és munkatársainak (2017b) fogyatékkal élő úszókkal végzett vizsgálatához, ahol a csapaton belüli rivalizálást a férfi sportolók érzékelték leginkább. Tehát a saját teljesítmény csapattársakkal való összehasonlítása és a hozzájuk viszonyított teljesítmény jelentheti a fiúk számára a mércét a befektetett munkájuk értékelésénél.

Az eredményesség szerinti vizsgálat alapján, a bevált és a nem bevált versenyzőkre egyaránt a feladatorientáció a jellemző. Ellentétben Révész és munkatársainak (2011) eredményével, ahol a kiemelkedő eredménnyel rendelkező versenyúszókra dominánsan jellemzőnek találták az énközpontúságot és a másokkal való teljesítmény összehasonlítást. Jelen kutatásban, a vizsgált úszók között a

célorientációt tekintve nem találtam szignifikáns különbséget az eredményesség szempontjából. Azok az úszók, akiket a programba beválogattak, mindegyikük ugyanabban a központi támogatásban részesül. Minden úszó ugyanazt a felkészülési segítséget kapja a program adott időszakában. Így fordulhat elő az, hogy a teljesítményük közötti különbség inkább a tehetség egyes megnyilvánulási formáiban keresendő, nem a környezet adta különbségekben. Korábbi versenyzőszókkal végzett vizsgálat is arra utal (Révész és mtsai, 2011), hogy a fejlődés érdekében tett magasabb erőfeszítés az eredményesség és a beválás egyik kulcsmomentuma lehet.

Úgy tűnik, hogy a korábbiakban említett versenyspecifikusság a bevált sportolók csapaton belüli rivalizálására hatással van. A főverseny közeledtével egyre gyakrabban része a felkészülésnek a versenyterhelés, mely csak versenyszituációval érhető el. Nádori és munkatársai (1998) szerint, az edzettségi állapot változásával a pszichés működések is változnak, illetve módosulhatnak. A sportoló beállítódása, a csapattársakhoz való viszonya befolyásolja az eredményességet. A programban bennmaradó sportolók szívesen versenyeznek társaikkal, mely versenyekből győztesen kikerülve növelhetik önbizalmukat. Korábbi, úszók vizsgálati eredményeihez képest (Révész és mtsai, 2011), a mostani, utánpótláskorúaknál mért, *Csapaton belüli rivalizálás* magasabb szintje újdonság lehet, mert korábban ez nem volt jellemző a versenyzőszókra. Meg kell említenem, hogy a korábbi vizsgálat nem terjedt ki külön a korosztályokra, így mostani eredményemből való következtetés óvatosan kezelendő, és további vizsgálatokra adhat okot.

Függetlenül attól, hogy a Jövő Bajnoki program, a MÚSZ támogatási elve alapján működik, a földrajzilag eltérő helyen élő versenyzők lehetőségei különbözőek lehetnek. Bár a program egyik kiemelt szempontja, hogy minden tehetséges gyermek azonos mértékben megkapja a fejlődéséhez szükséges támogatást, a helyi edzőkörnyezetben lehetnek eltérések. Vizsgálatom eredményei szerint, a fővárosi és a vidéki úszók célorientációjában nincsen szignifikáns különbség. Ennek egyik magyarázata lehet Egressy (2003) gondolata, mely szerint a szocializáció által közvetített értékek és normák a gazdasági helyzettől viszonylag függetlenül hatnak az életvezetésre. Tehát függetlenül attól, hogy az adott terület, ahol a sportoló él, milyen gazdasági, infrastrukturális lehetőségekkel rendelkezik, a tehetség utat tör magának, ha környezete támogatja ebben. Ezt a támogatást egészíti ki a Jövő Bajnoki program. Így

csökkenthető lehet a sportágon belüli esélyegyenlőtlenség, valamint a tehetséges gyermekek lemorzsolódása.

Friedman és munkatársainak (1995) megállapítása szerint, a városi gyermekek versengőbbek, mint a vidékiek. Bár nem gondolják lényegesen kevésbé elismerve teljesítményüket a fővárosi úszók, az eredményeik további gondolkodásra sarkallnak. Feltehetően azért érezhetik a fővárosi úszók némileg teljesítményüket egyenlőtlenebbül elismerve, mert a fővárosban, tehát egy régióban van egyszerre, egymáshoz viszonylag közeli helyen több nagyobb, a bajnoki ponttáblázat élmezőnyében szereplő egyesület is. Bár a legmagasabb létszámú régió a fővárosi, mégis a harc a programba kerülésért itt a legnagyobb. A fővárosban rendezett, kisebb, nem országos versenyeken is a mezőny olyan erős, hogy a teljesítménnyel kitűnni nagyon nehéz. Így bár statisztikai elemzés során nem találtam szignifikáns különbséget a fővárosi és vidéki úszók célorientációjában és motivációs környezetében, de a két terület közötti különbségek irányvonalai meghatározónak tűnhetnek.

### **5.3 Relatív életkor**

Megvizsgálván az úszás sportág utánpótlás nevelésének legnagyobb volumenű tehetséggondozó programjában részt vevők születési adatait, azt tapasztaltam, hogy a legtöbb tehetségesnek ítélt úszó, az értékelési év első negyedében született. Így egyetértek Thompson és munkatársainak (2004) azon megállapításával, mely szerint, az utánpótlás korú versenyzők teljesítményének értékelésénél befolyásoló szerepet játszik a relatív életkor. Így következtetésem szemben áll Costa és munkatársainak (2013) álláspontjával, mely szerint, a fiatal úszók teljesítményére nincsen hatással a relatív életkor. Korábban, a magyar úszósport korosztályos válogatott kereteibe került versenyzők születési időszakának elemzésénél (Nagy és mtsai, 2015a) már tapasztaltuk, hogy 11-12 éves korban, van hatása a relatív életkornak a teljesítményre. Jelen értekezésemben meg tudom erősíteni a 11-12 éves korban érvényesülő hatást, mert az első negyedében született versenyzők voltak lényegesen többen a tehetséggondozó programban, hasonlóan a korábbi munkánkhöz.

Mivel a Jövő Bajnoki programba szigorú válogatási elvek alapján kerülnek a versenyzők, ugyanúgy, mint több korábbi kutatásnál (Musch és Grondin, 2001; Cogley és mtsai, 2009b; Nagy és mtsai, 2015a; Nagy és mtsai, 2018) jellemzőnek mondható,

hogyan a kiválasztásban, valamint a sportág élmezőnyébe való bekerülésben szerepet játszik a versenyző születési ideje.

Ez természetesen nem azt jelenti, hogy kizárólag azok a versenyzők érhetnek el utánpótlás és felnőtt korban kiemelkedő sikereket, akik az értékelési év első felében látták meg a napvilágot. Sőt, O'Sullivan (2015) munkájára hivatkozván, azokból a gyermekekből, akik relatíve fiatalabbként képesek bekerülni a tehetséggondozó programokba, és ott élni a program adta lehetőségekkel, azokból nagyon valószínű, hogy később magas szintű sportoló válik. A kutatásom során készített interjúk alkalmával, az interjúalanyok egybehangzó véleménye szerint, ez amiatt lehetséges, mert már utánpótlás korban, a sportág irányában mutatott tehetség ellensúlyozhatja a relatíve fiatalabb életkorból adódó ideiglenes hátrányokat. A relatíve fiatalabbak az idő múlásával ugyanarra a biológiai fejlettségi szintre kerülnek, mint az idősebb társaik, a hátrányok kiegyenlítődhetnek és tehetségük kiemelheti őket akár a világszintű élmezőnybe. Baker és Logan (2007) gondolatára támaszkodván, mely szerint, a relatíve fiatalabb sportolók a nagyobb követelmények és erősebb ellenfelek miatt jobban megedződnek a relatíve idősebb társaik között, úgy gondolom, hogy a programba bekerült relatíve fiatalabb úszók beválogatásuk révén lehetőséget kapnak arra, hogy fejlődésük biztosabb és magasabbra ívelővé válhasson.

Eredményemmel kísérletet teszek segítséget nyújtani a Barnsley és Thompson (1988) kutatásánál megfogalmazott javaslatához, mely szerint, érdemes meghatározni a sportágban azt a pontot, ahol a relatív életkor hatása már érződni látszik. Az értekezés témájával kapcsolatos, utánpótlás korú úszók bevonásával végzett vizsgálataink eredményeire támaszkodva (Nagy és mtsai, 2015a, 2015b), valamint az értekezésben bemutatott eredmények tükrében úgy tűnik, hogy a magyar úszósport utánpótlásában ez az életkor megközelítőleg a 11-12 éves kor lehet.

A Jövő Bajnokai tehetséggondozó programba való válogatási elvnel érdemes figyelemmel lenni Frenkl (2009) érveire, melyek szerint, a válogatásnál a versenyző biológiai életkorát, az akceleráció és retardáció fogalmát is számításba kell venni. Különösen abban a sportkultúrában, ahol az edzők előnyben részesítik a nagyobb fizikummal rendelkező, fejlettebb versenyzőket. Korábban bizonyítást nyertek azok a testméreti jellemzőkből adódó fizikai különbségek a versenyzőknél, melyeknek hatása van a teljesítményre (Malina, 1994). A fizikai különbségek egyik oka Salinero és mtsai

(2013) szerint, a kronológiai életkor alapján jelentkező eltérések. Ezért is lehetséges, hogy a kutatásomban vizsgált válogatott úszók dominánsan az értékelési év első felében születtek.

A nemek vizsgálatánál kapott eredményeim elemzésénél úgy tűnt, hogy a kutatásban részt vett, válogatott versenyzők lány tagjainál erősebben van jelen a relatív életkor hatása. A nőknél jobban érvényesülő befolyásról számolt már be előzőleg több kutatás is (Keith, 2013; Romann és Fuchslocher, 2014), mégis Smith (2009) tanácsát helyezném előtérbe. Véleménye szerint, a nők nagyobb variabilitást mutatnak a relatív életkor tanulmányozása során, mint a férfiak. Bár több vizsgálati eredmény mutatja a nőknél érezhető jelenséget, azonban figyelembe kell venni, hogy vizsgálatom résztvevői még gyermekek. A 11-12 éves lányoknál már észlelhetők a serdülőkor testi változásai, mely sportbeli teljesítményükön megmutatkozhat. Emiatt egyetértek Malina (1994) korábbi tanulmányával, mely szerint, a kronológiai életkor alapján végzett értékelés és válogatás a tehetséggondozó programba félrevezető lehet, mert a sportolók között jelentős eltérés mutatkozhat a magasságban, a testsúlyban, a koordinációban és a fizikai erőnlét megnyilvánulásában. Ezért tűnhet úgy, hogy vizsgálatom lány résztvevőinél minél idősebb volt egy lányúszó az évjáraton belül, annál nagyobb eséllyel került be a programba.

Mindezek mellett több olyan kutatási eredmény is látott korábban napvilágot, mely szerint a fiúk esetében számottevőbb a relatív életkor hatása (Baxter-Jones, 1995; Medic és mtsai, 2009). Ezeknek a kutatási eredményeknek a mostani eredményeim ellent mondanak. Úgy tűnik, értekezésemben megerősödve látszik a korábbi válogatott úszóknál tapasztaltak (Nagy és mtsai, 2015a), ami szerint, a magyar úszósportban nemek között valószínűleg nincsen különbség a relatív életkor hatásában.

A bevált és nem bevált úszók születési időszakát elemezve felmerülhet az a gondolat, hogy a tehetséggondozó programban, nagy részben, a relatíve idősebb gyermekek maradnak benn a létszám csökkentésénél. Természetesen a programban maradásnak sok összetevője van, mégis a tendencia, mely az eredményeimből kivehető, további vizsgálatokra adhat okot. A nem bevált úszók eredményeire hivatkozván, érdemes lenne megvizsgálni azt a gondolatot, hogy a relatíve idősebbek kiszoríthatják a fiatalabb versenytársaikat. Ezeknek a gyermekeknek, a programban kapott támogatásoktól elesvén, kevesebb esélyük lehet a relatíve idősebbekkel felvenni a

versenyt. Akik fiatalabbként, tehetségük nyomán bekerültek a programba, egyszer már bizonyították, hogy megérdemlik a kiemelt figyelmet, de a keret szűkítésével elesnek a kiemelt fejlődési lehetőségtől. Ezzel a lépéssel a sportág olyan ügyes gyermekektől veheti el az esélyt, akiket egyszer már a szakemberek felismertek.

A hétköznapiak során sokszor hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy a televízióban mutatott teljesítmények a sportoló életének csupán egy-egy momentumai. A versenyzőket, akikről a média útján tudomást szerzünk, nagyon hosszú, szinte az egész fiatalságukat átszövő sporttevékenységük eredményeként mutatja a kamera. Arról, hogy az adott pillanatra jellemző teljesítményük mögött, temérdek munka és a sportágban dolgozó szakemberek felelőssége, valamint munkája áll, ritkán gondolunk. Az elmúlt időszakban az utánpótlás nevelésre kezd egyre nagyobb hangsúly helyeződni. Emellett nem szabad elfelejteni, hogy a tudományos háttérre az utánpótlásban is szükség van. A magyar úszósport szakirodalmát tekintve, a tudományos kutatások alacsony számúak. Lehet ezért is nem igazolták még a gyermekúszás és a későbbi él teljesítmények közötti szoros összefüggést (Nádori, 2009). Pedig számos példa áll előttünk az elmúlt évtizedek úszó olimpiai bajnokai közül. Példaként említem Egerszegi Krisztinát, aki 14 évesen szerezte első olimpiai bajnoki címét. Cseh László úszósportbeli nagyságát már utánpótlás korban többszörös bajnokként bizonyította. Vagy említhetném Gyurta Dánielt is, aki több úszásnemben is korosztályos csúcstartó volt. A sort folytathatnám Risztoz Évával vagy Kovács Ágnessel. Világ és olimpiai bajnok úszóink eredményei a bizonyítékok arra, hogy az utánpótlás korban tehetséget mutatókra figyelmet kell fordítani. A hazai utánpótlás nevelésben újdonságként működő Jövő Bajnokai programnál a szakembereknek nagy a felelősségük, mert a programban már ott úszhatnak a jövő világszintű versenyzői. A merítési kerete a sportágban dolgozó szakembereknek jóval kisebb, mint a lényegesen magasabb lélekszámú, nagy úszónemzeteknek. Ezért a program működésénél a szakembereknek körültekintően kell meghozni a döntéseiket. Gladwell (2009) könyvében azt írja, hogy a relatív életkor az utánpótlásban önmagában nem okoz számottevő problémát. Ez valószínűsíthetően a magyar úszósport utánpótlásában is így lehet, hiszen kiváló úszóink vannak sok-sok éve a felnőtt mezőnyben. A szerző szerint, akkor válik érdekessé a relatív életkor jelensége, amikor a kb. tíz éves korú, ekkor a fejlettsége nyomán eredményesebb sportolók kerülnek kiválasztásra az edzőtáborokra, tehetséggondozó programokba. A tíz évesen

kiválasztott gyermekek valójában nem jobbak a relatíve később született társaiknál. Azonban mire ezek a gyermekek idősebbek lesznek, a jobb képzés és lehetőségek miatt, valójában jobbak lesznek. Ekkorra már a tehetséges, de relatíve fiatalabb versenyzőt végleg elveszítette a sportág. Emiatt kiemelten fontos értekezésem relatív életkorral kapcsolatos eredménye, mely szerint, a hazai úszó utánpótlás nevelésben újdonságként megjelenő Jövő Bajnoki programba beválogatott gyermekek többsége relatíve idősebb társainál és a programban bennmaradó gyermekek többsége is a relatíve idősebbek közül került ki.

Szükségesnek tartom megemlíteni az utánpótlás korú úszók felkészülésének korábbi vizsgálatáról szóló dolgozatunkban leírtakat (Nagy és mtsai, 2012). Tanulmányunkban felhívtuk a figyelmet arra, hogy a magyar úszósport utánpótlásában a gyermekek különböző időpontokban tanulnak meg úszni, válnak leigazolt versenyzőkké, és kezdik meg a rendszeres edzéseket. Vannak olyan gyermekek, akik tíz éves koruk környékén vesznek részt először versenyen. Ők az úszóedzések során alkalmazott progressziós edzéselvnék (Egressy, 2008) megfelelően, nem végezhetik ugyanazon nehézségű edzéseket, mint azok a sportolók, akik 3-4 éve versenyszerűen úsznak. Így abban a kiválasztási és értékelési rendszerben, ahol a másokhoz viszonyított teljesítmény számít, esélyük sincs a Jövő Bajnoki programba való bekerülésre. Tovább nehezítik a magyar utánpótlásban versenyzők helyzetét, a fiatal versenyzők edzésterhelésében jelentkező ellentmondások (Nagy és mtsai, 2012). Az utánpótlás korú úszók edzésmódszertanát elemző korábbi munkánkban bemutattuk, hogy az úszók 13 éves korig gyakran nagyobb terjedelmű és hosszabb időtartalmú edzéseket teljesítenek, mint amit az irodalom javasol. Az edzésterjedelemben jelentkező anomália, az írás alapján (Nagy és mtsai, 2012) abban az időszakban történik, amikor a vizsgált tehetséggondozó programba történő válogatás is. A testi és szellemi érettségnél nagyobb terhelés, az értekezés eredményeiben bemutatott, relatív életkor hatásaiból adódó különbségek, és a magyar úszósport utánpótlásában újonnan megjelenő tehetséggondozó program realizálása összességében, hosszútávon, hatással lehet a magyar úszósport jövőjére.

A tehetséggondozó programba való fő bekerülési csatorna a versenyeken való eredményesség. Az irodalmi áttekintésben bepillantást mutattam a magyar úszósport utánpótlásában érvényre jutó értékelési rendszerbe. Ebben kétfajta értékelési módot mutattam be, mely jellemzi a versenyeken való rangsorolást. Az egyik a korosztályos



értékelés volt, melynél a cápa korosztály kivételével minden korosztály két évjáratot foglalt magában. A másik, az évjáratos értékelési szisztéma volt, melynél az azonos naptári évben született gyermekek esnek azonos értékelés alá. Az utánpótlás versenyeken mindkét értékelési formát használják. A korosztályos értékelési rendszerénél, ahol az azonos értékelés alá eső gyermekek között akár 23 hónap életkorbeli különbség is lehet, komoly hátrányból indulnak a fiatalabb évjárat versenyzői. Disszertációmban arra a következtetésre jutottam, hogy az értékelési év első felében születettek jelentősen többen vannak az eredményességük alapján a Jövő Bajnokai programba kiválasztott versenyzők között. Továbbá az új program lehetséges hatásaként, a tehetséggondozásban részvételre jogosult versenyzők születési időszakára az első negyedév dominanciája a jellemző (Nagy és mtsai, 2018). Emiatt valószínűsíthető, hogy két évjárat összeértékelésénél az idősebb évjárat sportolói és azon belül, az év elején születettek számottevő előnnyel indulnak a versenyeken. Figyelembe véve Allen és Howe (1998) megállapítását, mely szerint a gyermekek motivációi fokozódnak a sportoláshoz, ha sikeresnek érzik magukat, úgy gondolom, hogy a korosztályos értékelésnél, a fiatalabb korosztály esetében az életkorból fakadó komoly hátrány miatt, a sikerélmény elérési lehetőség jelentősen csökkenhet. Ezáltal az úszósport iránti hajtóerők is csökkenhetnek a gyermek úszókban.

A korosztályos értékelésnél talán egyértelműnek tűnhet a 15-20 hónappal fiatalabbak hátránya az idősebbekkel szemben. Emiatt elsőre célszerű megoldásnak tűnhet az évjáratos értékelés. A készített interjú során megkérdezett szakemberek az utánpótlás versenyeken az évjáratos értékelést részesítenék előnyben a korosztályoshoz képest. Értekezésem relatív életkorral kapcsolatos vizsgálati eredményeit figyelembe véve egyetértek korábbi kutatási eredményekkel (Cobley és mtsai, 2009b; Dixon és mtsai, 2011), mely szerint az értékelési év első három hónapjában született sportolók előnyben vannak a relatíve fiatalabb társaikhoz képest a teljesítményük értékelése során. Emiatt csatlakozom korábbi, utánpótlás korú sportolók értékelési rendszerének változtatási javaslataihoz (Pierson és mtsai, 2014). Miután a kronológiai életkor szerinti, egy évet felölelő értékelési sáv fő célja, hogy az életkori különbségeket figyelembe véve, igazságosan értékeljék a versenyzőket (Wattie és mtsai, 2008), mindenképpen javasolnám az utánpótlás versenyeken az évjáratos értékelés előtérbe helyezését a korosztályossal szemben. Ezen kívül, az évjáratos értékelésnél felhívnám a figyelmet

egy korábbi vizsgálat javaslatára (Pierson és mtsai, 2014), ahol egy olyan rotációs rendszer alkalmazására tettek ajánlást, ahol bizonyos időközönként változtatták a korosztályok kezdési időpontját.

#### **5.4 A relatív életkor és a motiváció, valamint a relatív életkor és a motivációs környezet összefüggései**

A relatív életkor hatása és a pszichés tényezők kapcsolatban állhatnak egymással. Medic és munkatársainak (2013) korábbi munkája alapján feltételezhető lenne, hogy a relatíve fiatalabbak alacsonyabb motivációval rendelkeznek, mint idősebb társaik. Azonban eredményeimből nagy valószínűséggel következtethető, hogy a vizsgált, válogatott utánpótlás korú úszók, születési időszakuktól függetlenül, hasonló motivációs irányultsággal rendelkeznek. További vizsgálatokra adhat okot az, hogy az április és június között született úszókra valamivel jobban jellemző az új technikai elemek, edzéstechnikák iránti érdeklődés és precizitás, mint a többi vizsgált úszóra. Ugyan az említett úszók ezen törekvése szignifikánsan nem nagyobb, mint a többinek, azonban hasznos információ lehet az edzők számára, így a kutatás ebben az irányban való folytatását javasolták az interjúban megkérdezett szakemberek.

Az amotiváció elemzésénél tapasztalt eredményem ellentmond Martin (2009) valamint Medic és munkatársai (2013) által megfogalmazott azon gondolatnak, mely szerint a relatíve idősebb sportolók fölénye a magasabb motivációs szinttel magyarázható. Bár az adatok elemzésénél a negyedévek szórás értékei miatt, az átlagból levont következtetés fenntartásokkal kezelendő, azonban az átlag minden csoportban hasonló volt, valamint az utolsó negyedév úszói nem rendelkeztek szignifikánsan alacsonyabb motivációval, ezért a relatíve fiatalabbak nagyvalószínűséggel nem szenvednek motiváció hiányban. Ennek egyik lehetséges magyarázata az interjúk alapján az, hogy a Jövő Bajnokai programba az eredményes versenyzők vannak kiválasztva, függetlenül a születési időszaktól. A kiemelkedő eredményekkel rendelkező, relatíve fiatalabbak teljesítményük következtében motiválva is vannak. Így nem fordulhat elő az, hogy a motiválás hiányos része lenne a felkészülésüknek. A motiváció hiányra vonatkozó különbözőség vizsgálat eredménye bár nem szignifikáns, mégis előre vetítheti és igazolhatja O'Sullivan (2015) gondolatát, mely szerint azok a relatíve fiatalabb sportolók, akik sikeresen abszolválják az idősebbek közötti

megpróbáltatásokat, nemcsak fizikálisan, hanem mentálisan, pszichés képességeiket megerősítvén érkeznek a felnőtt élversenyzés időszakához.

A célorientációval kapcsolatos elemzés során tapasztaltakra támaszkodva valószínűsítem, hogy a korábbi, motivációs környezet során bemutatott eredményekkel azonosan, minden születési időszakban a Task orientáció a jellemző. Ezen túlmenően, az értékelési év utolsó negyedében született, válogatott, 11-12 éves versenyzőkre az Ego orientáció szignifikánsan jobban jellemző. Tehát az október és december között született úszó gyermekek az eredményességre és a győzelemre összpontosítanak edzéseik során és a fejlődésre fordított erőfeszítés a legkevésbé jellemző rájuk. Náluk, a csapattársakkal való versenyzés hangsúlyosan jelenik meg az edzőkörnyezetben. Továbbá az utolsó negyedében születettek érzik a leginkább úgy, hogy befektetett munkájukat nem értékeli eléggé. Ez első jele lehet korábbi kutatások eredményeivel való összefüggésnek (Fenzel, 1992; Thompson és mtsai, 2004), mely szerint, a relatíve fiatalabbak alacsonyabb önbecsüléssel rendelkeznek.

A sportoló csapaton belül elfoglalt helye befolyással lehet a személyiségfejlődésére, hiszen jelentős szocializációs potenciált közvetít. Gombocz (1998) szerint, az együttműködő csoportban többek között megtanulhatóvá válik az alá és fölé rendeltség, a kölcsönös függőség és az egymásért való felelősség. Ezek mind a közös, kiélezett emberi szituációkban sajátítódhatnak el, az úszóedzések és versenyek alkalmával. Emiatt fontos, hogy a tehetséges gyermekek a saját sportcsoportjukban milyen helyet foglalnak el, milyen szerepet töltenek be. A vizsgálatom eredménye szerint, ezen a téren nincsen szignifikáns különbség az úszók között a születési időszakok vonatkozásában. Ennek lehetséges oka talán az lehet, hogy a tehetséggondozó programba beválogatott úszók mindegyike sikeres a sportágában és saját egyesületi környezetében valószínűleg a csoport hierarchiájának élén helyezkedik el.

## **6. KÖVETKEZTETÉSEK**

### **6.1 A hipotézisek ellenőrzése**

Az első hipotézisemet, mely szerint a programba beválogatott úszók amotivációja átlag alatti, elfogadom, mert az egymintás t-próba eredménye szerint, a vizsgált versenyúszók amotivációja átlag alatti volt. Ebből nagyvalószínűséggel arra következtethetünk, hogy a programba beválogatott 11-12 éves válogatott versenyúszók nem szenvednek motiváció hiányban.

A második, külső és belső motiváció tekintetében megfogalmazott hipotézist nem tudom elfogadni, mert a versenyzők belső motivációja magasabb volt, mint a külső. Így valószínűleg a külső motiváció kevésbé jellemző a program résztveőire, mint a belső.

A harmadik hipotézis azon részét, mely szerint, a fővárosi és vidéki úszók motivációs irányultsága különbözik, el kellett vetnem. Az eredmények szerint, nincsen lényeges különbség a fővárosban edző, valamint a vidéken sportoló úszók között.

A harmadik hipotézis bevált és nem bevált sportolókra megfogalmazott részét nem tudom elfogadni, mert a két csoport úszói nem különböztek szignifikánsan sem a belső, sem a külső motiváció elemzése során. Azonban felhívnám a figyelmet a bevált sportolók szignifikánsan alacsonyabb motiváció hiányára. Bár a programba beválogatott gyermekek átlagon aluli motivációhiánnyal rendelkeztek, az eredmények alapján valószínűsíthető, hogy az amotiváció alacsony szintje hatással lehet az eredményességre a már eredményes versenyzők esetén is.

A harmadik feltételezés nemek kapcsán megfogalmazott része elvetésre került, mert a fiúúszók szignifikánsan magasabb belső és külső motivációval rendelkeztek, mint a lányúszók. Ezért a vizsgált válogatott versenyúszók motivációs irányultsága nemenként különböző.

A negyedik hipotézist, mely szerint a Task főskálához tartozó értékek magasabbak, mint az Ego főskálához tartozók, elfogadom. A Task főskálához tartozó összes alszála magasabb eredménnyel rendelkezett, mint az Ego főskála alszála. Ezért

a Jövő Bajnoki programba beválogatott versenyzőkre nagy valószínűséggel a feladatorientált környezet jellemző.

Az ötödik hipotézis nemek tekintetében megfogalmazott részét nem tudom elfogadni, mert mind a célorientáltság, mind a motivációs környezet tekintetében a fiúk magasabb Ego orientáltságra jellemző eredményekkel rendelkeztek. Emiatt a fiúkra valószínűsíthetően jobban jellemző a teljesítmény centrikusság, mint a lányokra és a különbség a csapattársakkal való rivalizálásban jelenik meg.

A bevált és nem bevált úszók sem a célorientáció, sem pedig az észlelt motivációs környezetben nem különböztek szignifikánsan egymástól, ezért az ötödik hipotézis ezen részét nem tudom elfogadni. Így a bevált és a nem bevált kategóriákba sorolt úszók célorientációja és észlelt motivációs környezete valószínűleg nem különbözik.

A lakóhely alapján megfogalmazott ötödik hipotézis ezen részét elvetem, mert a fővárosi és a vidéki úszók között nem találtam szignifikáns különbséget a célorientáció és az észlelt motivációs környezet elemzése során. Ebből nagyvalószínűséggel arra következtethetünk, hogy a Jövő Bajnoki programba beválogatott úszóversenyzők motivációs irányultsága lakóhelyük szerint nem különbözik.

A hatodik hipotézisem relatív életkor vizsgálatával kapcsolatos részét elfogadom, mert a Jövő Bajnoki programba beválogatott versenyzők közül, lényeges különbséggel, a legtöbben az értékelési év első negyedében születtek. Tehát valószínűsíthető, hogy 11-12 éves korban, a sportág élmezőnyébe való tartozásra és a tehetséggondozó programba való bekerülésre hatással van a relatív életkor.

A bevált úszóversenyzők közül, a legtöbben az értékelési év első negyedében születtek és a versenyzői létszám az utolsó negyedéig folyamatosan csökkent. Ezért a hatodik feltételezésem azon részét, mely szerint a bevált versenyzők többsége az év első negyedében született, elfogadom. Így valószínűleg lehetséges, hogy a relatív életkorból adódó különbségek a sportolók között, a tehetséggondozó programon belül is megnyilvánulnak.

A hetedik hipotézisem, mely szerint a nemek között nincsen különbség a születési időszakot tekintve, elfogadom. A kutatás eredményei alapján, a vizsgált fiú és a lány úszókra ugyanolyan mértékben jellemző a relatív életkor hatásának megjelenése.

A nyolcadik hipotézisem motivációs irányultságra vonatkozó részét el kell vetnem, mert a születési időszak alapján, a vizsgált úszók nem különböztek a motivációs irányultságban. Ebből nagyvalószínűséggel következtethető, hogy az értékelési év első negyedében született válogatott versenyúszók motivációja nem különbözik a többi, programba beválogatott versenyzőétől.

A célorientációra vonatkozó alhipotézist elfogadom, mert az Ego orientáció szignifikánsan kevésbé volt jellemző az első negyedében született úszókra, mint az utolsó negyedében születettek. Viszont a második és a harmadik negyedében születettek hasonló Ego orientációval rendelkeztek és a Task orientáció esetén mindegyik születési időszakban hasonló értékek születtek. Emiatt az utolsó negyedében született úszók célorientációja különbözhet a többi úszóétól.

A variancia analízis alapján az első negyedében született úszók motivációs környezete nem különbözött lényegesen a többi időszakban született sportolóétól, így a kilencedik hipotézisemet nem tudom elfogadni.

## **6.2 Javaslatok, ajánlások**

Értekezésem eredményeinek ismeretében a magyar úszósportért dolgozó edzőknek, edzőbizottsági tagoknak, a Jövő Bajnakai utánpótlás program régióvezetőinek és szakfelügyelőinek a következő gondolatokat ajánlom figyelmébe az utánpótlás korú úszók tehetségének kibontakoztatása érdekében.

A motivációs irányultság vizsgálata során tapasztalt eredmények alapján úgy gondolom, hogy a Jövő Bajnakai programba beválogatott versenyúszók erőteljesen motiválva vannak, ami a motiváció hiány kiemelkedően alacsony eredményében visszatükröződik. A motivációs irányultság tekintetében, javaslom, hogy a versenyzőkkel foglalkozó szakemberek továbbra is fektessenek hangsúlyt a belső motiváció építésére, hiszen az utánpótlás korban kialakulóban lévő stabil belső motiváció elősegítheti a legtehetségesebb úszók bevalásának nagyobb esélyét. Ajánlásom függetlenül a versenyzők földrajzi élőhelyétől, minden utánpótlás korú versenyzőre kiterjed. Tóth (2015) írása nyomán, a belső motiváció megőrzésének

úttaként a dicséret személyre szabott és tárgyilagos alkalmazását jelölöm meg. Ügyelvén az egyértelmű használatra, és a jól tükröződő, az úszók önmagukhoz viszonyított teljesítményére.

A lányúszók motiváltságának kiemelt figyelemmel kísérését kívánatos előtérbe helyezni a 11-12 éves korosztályban. Korábbi vizsgálatunk alkalmával, szerzőtársaimmal már felhívtuk a figyelmet a lányúszók motiválásának kulcskérdésére, de akkor lényeges különbséget még nem tapasztaltuk a nemek között. Jelen kutatás során, a válogatott úszóknál megtudtam, hogy több motiválásra van szükségük a vizsgált program lány versenyzőinek, mint amiben jelenleg részesülnek. A prepubertás korú lányoknál, Tóth (2015) ajánlásával egybehangzóan javaslom a büntetés vagy az azzal való fenyegetés kerülését. Felhívom az edzők figyelmét arra, hogy a serdülőkor előtt, az adott feladat többszöri megismételtetése negatív érzelmekkel párosul és a mozgással szemben negatív attitűdök megjelenéséhez vezethet.

A fiúk esetében tanácsolom a belső motiváció részeként megjelenő tökéletességre törekvés szintjének megőrzését, valamint a kívülről érkező motiválásuk óvatossággal történő kezelését.

Korábbi írás szerint (Hassan és Morgan, 2015), az edző a környezetnek olyan eleme, mely befolyásolja a sportolók célorientáltságát. Adie és munkatársai (2008) szerint, a támogató edzői magatartás segítheti a sportolók alapvető pszichológiai szükségleteinek kielégülését. Ezét Szabó (1995) megállapítására is hivatkozva, mely szerint az edző részéről a tehetséggondozás nemcsak az edzés vezetéséből áll, hanem magas szintű pedagógiai tevékenységből és pszichés felkészítésből, az utánpótlás edzőknek javaslom, hogy tegyenek meg mindent annak érdekében, hogy a versenyzőik továbbra is a vizsgálatomban tapasztalt feladatorientációs környezetben edzhessenek. Tegyék ezt azért, mert ez az a környezet, mely az irodalom alapján (Biddle és mtsai, 1999; Spray és Wang, 2001) a leginkább támogatja őket a céljaik elérésében. Véleményem szerint, ösztönözni, illetve hosszútávon fenn kellene tartani az úszókban meglévő fejlődésre törekvést, melynek egyik lehetséges útjaként javaslom Balogh (2015) gondolatát, ami szerint, a sportolókban erősítsük azt a meggyőződést, hogy a helyesen kivitelezett technikai elemek egy lépéssel közelebb viszik őket a végső győzelemhez.

Neulinger (2009) véleménye, hogy átlagon felüli hajtóerőt képez a barátok szerepe. Balogh (2014) szerint, a társas kapcsolatok minősége hatással van az egyén megelégedettségi szintjére. Figyelembe véve e két gondolatot, kutatási eredményeimre hivatkozván javaslom, hogy az edzők támogassák a csoporton belüli baráti kapcsolatok kialakulását. Erre gyakorlati példaként említem az úszósporthoz kötődő közös, edzésen kívüli programok szervezését. A vizsgált életkorban kialakuló baráti kapcsolatok átsegíthetik a versenyzőket több nehézségen, például a hajnali edzések okozta akadályokon.

A fiúk esetében javaslom az önmagukhoz viszonyított teljesítmény hangsúlyozását a mások folyamatos legyőzésének előtérbe helyezése helyett. Az edzők és a versenyzők irányában ez a javaslat látszólag szülhet némi ellentétet a sportág versenyszerű mivolta miatt. Főleg egy olyan versenyrendszerben, ahol a társ legyőzésével kerülhetnek be a gyermekek a tehetséggondozó programokba. A feladat nehézsége sajnos ebben az ellentétességben rejlik. Ugyan a társ legyőzésével lehet előnyökhöz jutni a sportágban, melynek következtében az úszók továbbfejleszthetik a képességeiket, de a hosszú távú cél érdekében szükség van a sportolói attitűdök, és magas erkölcsi normák kialakulására. Ez viszont Task orientált környezetben érhető el. Ezért javaslom, hogy az edzői értékelések középpontjában az egyéni fejlődés álljon.

Az úszásban, az utánpótlás kor során elitbe tartozó versenyzők nagyobb eséllyel kerülnek a felnőttek között is az élmezőnybe. Ezért nagyon fontos, hogy az úszósportban újonnan működő tehetséggondozó programba beválasztott gyermekek milyen pszichés képzést kapnak. Megfelelő pszichés és mentális felkészültség nélkül nincsen jó sporteredmény (Balogh és mtsai, 2015). A motivációt a születési időszaktól függetlenül fenn kell tartani. Így a motiváció vizsgálatánál tapasztalt eredményeim alapján, Gombocz (1998) ajánlásával azonosulván javaslom, a tehetséges utánpótlás korú úszók közepes nehézségi fokú feladatok elé állítását a felkészülés folyamatában. Szintén Gombocz (1998) gondolata alapján javaslom, hogy az edzők által adott feladatok önálló kezdeményezést igényeljenek és az úszó személyes teljesítménye által elérhetővé váljanak. Így elkerülhetőek lehetnek az O'Sullivan (2015) írásában leírtak, mely szerint, a sportágban dolgozó szakemberek nagyobb önbizalmat, esetlegesen nagyobb motivációt hoznak létre a relatív életkor hatásából adódóan tehetségesnek ítélt sportolóknak.



A sikerélmény indokolatlan elmaradása, például a relatív életkor vagy a korosztályos értékelési rendszerből adódóan, Nádori (2009) szerint, a sportoló visszahúzódását, személyiségtorzulását eredményezheti. Ezért az irodalmi áttekintésben említett dicséret hangsúlyos alkalmazását és a fent leírt, Gombocz (1998) által korábban bemutatott sikerélményhez vezető utakat javaslom az utánpótlás korú úszók felkészítése során a versenyző születési időszakától függetlenül.

Az értékelési év utolsó negyedében született úszók szignifikánsan magasabb Ego orientáltsága változtatásra szorul. Ezért az utánpótlás korúakkal foglalkozó edzőknek javaslom, hogy az év végén született sportolóknál kiemelten hangsúlyozzák a versenyzők önmagukhoz viszonyított teljesítményét. Az edzőknek és a szakvezetésnek javaslom, hogy legyenek figyelemmel arra, hogy az úszók a megbecsültségükkel legyenek megelégedve, mert ennek fontos szerepe van a csapatléggör és a teljesítmény alakulásában. Az október és december hónap között született gyermekeknél kiemelten szorgalmazom a fejlődésre törekvés szintjének emelését. Ennek eléréséhez változatos, közepes nehézségi fokú, új elemeket és végrehajtási módokat tartalmazó feladatokat szorgalmazok. Kiemelten fontossá válik ez a törekvés az értekezés eredményei alapján, mert az említett úszók úgy érzik, hogy társaiknál kevésbé vannak elismerve. Az ő dicséretükre a mindennapi edzőmunka során figyelmet kell fordítani. Tanácsolom, hogy az edzők és a gyermekeket körülvevő felnőttek igyekezzenek olyan felkészülési környezetet teremteni, ahol a feladatok változatosak, a célok kihívást jelentenek, a megfogalmazott elvárások konkrétak és egyértelműek. Így elkerülhető lehet az a folyamat, melyet munkájában O'Sullivan (2015) vetít előre: az adott sportágban dolgozó szakemberek teremtenek nagyobb önbizalmat a születési idejük miatt, nagyobb fizikumuk alapján, programba beválogatott sportolóknak. Az idő múlásával ezek a sportolók így jobban teljesítenek, mint a programba be nem válogatott társaik.

A vezetőedzők, edzők számára javaslom a legfiatalabb béka, delfin és cápa korosztályú versenyzők esetén előnyben részesíteni azokat a versenyeket, ahol a versenyzők értékelése évjáratos és hatodik helyezésig történik. Az értékelési rendszer korszerűsítésének okán javaslom a versenyrendezőknek az úszók évjáratos értékelésének preferálását az utánpótlás versenyeken. Ehhez kapcsolódóan, az első három helyezett helyetti, első hat helyezett értékelését, díjazását, például oklevéllel.

Az úszóversenyzőkkel a legközvetlenebb kapcsolatban az edzők állnak. Ők azok, akik közvetlenül tudják befolyásolni a sportolói személyiséget és a sportkörnyezet pszichés hatásainak alakulását. Az edzőknek nagyon nehéz feladatuk van, mert hiába minden igyekezetük a fent leírt javaslatok alkalmazására, ha az ő munkájukat befolyásoló hatások nem állnak törekvéseikkel összhangban. Ezért értekezésem eredményei nyomán, a következő javaslatokat a MÚSZ Edzőbizottságának figyelmébe is ajánlom.

A relatív életkor vizsgálatánál tapasztalt legfontosabb eredményem, hogy a legtehetségesebb és legeredményesebb 11-12 éves versenyúszók döntő többsége az értékelési év első felében született. Ezen eredményemmel kapcsolatban, az úszóedzők mellett, a MÚSZ Edzőbizottságának figyelmébe ajánlom Reilly és munkatársainak (2003) gondolatát, mely szerint, az edzők többnyire az érettebb és fejlettebb sportolókat helyezik előtérbe még akkor is, ha van tehetséges, de később érő versenyzőjük. A későn érő, fizikálisan az adott pillanatban még elmaradó, tehetséges versenyző elvesztése a sportág számára problémát jelent. A relatív életkor vizsgálatánál kapott eredményeim alapján úgy gondolom, hogy az országban egyedülálló Jövő Bajnokai programban dolgozó szakembereknek figyelemmel kell lenni a relatív életkor hatásaiból származó előnyökre és hátrányokra a gyermekek értékelésekor, a valódi tehetségek megtalálása és gondozása érdekében.

Szintén a MÚSZ Edzőbizottságának figyelmébe ajánlom, a cápa és a serdülő korosztályú úszók országos bajnokságán a korosztályonkénti értékelés helyett, az évjáratos döntőket és eredményhirdetést. Támazkodván Musch és Grondin (2001) valamint Delorme és Raspaud (2009) megállapítására, mely szerint pubertás korban érződik a legjobban a relatív életkor hatása, javaslom a cápa és a serdülő korosztályú úszók évjáratos értékelését és évjáratos szintidő megállapítását az országos bajnokságra.

Az értekezésemben vizsgált tehetséggondozó programmal kapcsolatos javaslataimat, a Jövő Bajnokai program régióvezetőinek és szakfelügyelőinek ajánlom, mert nekik van a legnagyobb befolyásuk a program szakmai működésére.

A magyar úszósport utánpótlásában egyedülálló tehetséggondozó program kiválasztási elvei befolyással lehetnek az ország úszósportjának jövőjére. Ezért fontos a válogatási elveknek a tudományos háttérrel alátámasztott fejlesztése. A program keretének szűkítésénél a szakemberek kísérjék kiemelt figyelemmel a relatíve fiatalabb

sportolókat annak érdekében, hogy a már felismert tehetségeket ne zárja el a sportág a képességeinek kibontakoztatása előtt, csak az életkoruk miatt jelentkező ideiglenes gyengébb teljesítmény miatt.

Továbbá javaslom, hogy a régiók létszámának meghatározásakor a régióvezetők és szakfelügyelők vegyék figyelembe a Közép-Magyarország Budapest régió dominanciáját a tehetséges gyermekek terén, és növeljék az ebben a régióban támogatásra jogosult úszóversenyzők létszámát a többi régióhoz képest.

A relatív életkor vizsgálata során, a tehetséggondozó programba való válogatást tekintve bizonyítást nyert, hogy az év első felében született sportolók valószínűsíthetően nagyobb arányban kerülnek be a programba, mint a relatíve fiatalabb társaik. Mi több, a programban bennmaradó versenyzők többsége is az értékelési év első negyedében született. Ezért a Jövő Bajnokai programba való válogatásnál javaslom a relatív életkorból adódó különbségek figyelembe vételét az úszók kiválasztásakor. Ajánlom ezt korábbi, a Jövő Bajnokai program résztvevőinek, a relatív életkor figyelembe vételével végzett fizikális paraméterek vizsgálatával foglalkozó írásunkra (Nagy és mtsai, 2015b), a kiválasztásról és tehetséggondozásról szóló írásunkra (Nagy és mtsai, 2018) és az értekezésemben bemutatott motivációs irányultság, célorientáció és motivációs környezet születési időszakra vonatkoztatott eredményeire hivatkozván.

O'Sullivan (2015) gondolatát olvasván ajánlásaim mindenképp megfontolandóak az úszásban dolgozó szakemberek számára is. A kutató véleménye szerint, egy nem feltétlenül jó válogatási rendszer eredményességét az idő múlásával, a szakemberek saját lépéseik miatt igazolni tudják. Ennek oka, hogy a kiválasztott sportolók a jobb képzés miatt valójában jobbak lesznek. A relatív életkor hatásának figyelmen kívül hagyásával alkalmazott téves kiválasztási szisztéma hatásait felerősítik a környezet és a kiválasztással járó fizikális és pszichés hatások. Emiatt csökkenhet a rendszerben bennmaradó valódi tehetségek száma.

Az utánpótlás korú úszók felkészítéséhez, mindennapi munkájához, valamint az értékelési és kiválasztási rendszerre vonatkozó javaslataimat késlekedés nélkül az úszók felkészítésének folyamatába tanácsolom iktatni, mert a vizsgált úszók olyan fejlődési szakaszban vannak, amikor még erősen elfogadó magatartást tanúsítanak a felnőttek által előírt normákkal és szabályokkal szemben. Így a javaslataimból származó

hatások, az arra szenzitív időszakban érhetik az úszókat, ezáltal hosszabb és eredményesebb sportkarrier elé nézhetnek.

Az értekezés eredményeivel és következtetéseivel legtöbb esetben az utánpótlás korú versenyzők felkészülésének eredményességét igyekeztem elősegíteni. Amellett, hogy az értekezésben vizsgált, Jövő Bajnoki tehetséggondozó program, a versenysportban tehetséges úszókkal foglalkozik és a felnőttkori világszintű teljesítmény elérése a célja, figyelemmel kell lennünk arra, hogy a kiválasztásra kerülő úszók, úszópályafutásuk befejeztével is szívesen sportoljanak. Az esetleges világbajnoki cím elnyerése után, még remélhetőleg sok egészséges, sportszerető évnek kell következnie a sportoló életében. Emiatt a sporttal, ezen belül az úszással foglalkozó elméleti és gyakorlati szakembereknek nem lehet más, közös irányt megjelölő céljuk, mint az egészséges, mozgásban gazdag, hosszú élet előmozdítása.

## 7. ÖSSZEFOGLALÁS

Doktori értekezésem vizsgálati terepe a hazai utánpótlás korú úszók felkészülése. Disszertációmban célul tűztem ki a 11-12 éves korban legtehetségesebbnek ítélt magyar versenyúszók motivációs irányultságának és az általuk észlelt motivációs környezet jellemzőinek feltárását, valamint a hazai úszósportban alkalmazott értékelési rendszer és a Jövő Bajnokai tehetséggondozó program kiválasztási rendszerének a relatív életkor aspektusából történő vizsgálatát. A vizsgált témával jó néhány nemzetközi tanulmány foglalkozik, hazai kutatásokkal azonban elvétve találkozunk az utánpótlás korú úszók pszichológiai vizsgálataival között. Néhány szerzőtársammal folytatott, az úszósportot érintő korábbi felmérésünk kivételével, itthon ez idáig jórészt ajánlások olvashatók a relatív életkorral kapcsolatos kérdéskör tanulmányozására. A disszertációban bemutatott három változó kölcsönkapcsolatainak feltáró elemzése pedig új kutatási területnek számít hazai sportszakirodalomban. Önálló kutatásomban, a téma minél alaposabb vizsgálatához, kvalitatív (dokumentumelemzés, tematikus interjú, N=5) és kvantitatív (kérdőíves módszer, N=235) módszert alkalmaztam. A kutatás eredményei rámutatnak arra, hogy a 11-12 éves válogatott versenyúszókra nem jellemző a motivációhiány, jelentős mértékben motiváltak a jobb teljesítmény elérésére. A versenyzők motivációja alapvetően belső indítékokból származik. Az adatokból az is kiderül, hogy a motiváció szintjében a nemek között különbség van. A fiúúszók lényegesen magasabb belső és külső motivációval rendelkeznek, mint a lányúszók. Továbbá a fiúk motivációs környezetére fokozottabban jellemző a teljesítményorientáltság, amely a csapattársakkal való rivalizálásban jelenik meg. A Jövő Bajnokai program résztvevőinél azonban tipikusabb a feladatorientált környezet. A tehetséggondozó programba beválogatott versenyzők döntő többsége az értékelési év első negyedévében született, ami arra utal, hogy a sportág élmezőnyébe való tartozásra, az értékelési rendszerre és a kiválasztásra mindkét nem esetében hatással van a relatív életkor. Az értékelési év utolsó negyedévében született sportolók edzőkörnyezetét inkább jellemzi az eredményesség és a teljesítmény iránti vágy, mint a relatíve idősebb társaik miliőjét. Értekezésem eredményeit azoknak a szakembereknek ajánlom, akik mindennapjaikban az eredményes magyar úszókért és az úszásban gazdag egészséges életért dolgoznak.

## 8. SUMMARY

The field of my investigation is the preparation and training of Hungarian age group swimmers. The objective of my dissertation was to explore the motivational orientation, and the characteristics of perceived motivational climate among 11-12 year-old Hungarian elite swimmers. These elite swimmers are considered to be the most talented ones in the country. Also, I examined the assessment system of the Hungarian swimming selection scheme of the 'Champions of the future' talent management program, in regards to relative age. Despite the existing extensive literature on the topic in the international sports literature, the psychological research of age group swimmers has been scarce. Although, a number of recommendations call for such direction of research. Apart from research with my co-authors in relative age in swimming, it is an under-researched topic in Hungarian sport science literature. The exploration of the interrelation of the three variables presented in the dissertation counts on a new field of research in Hungarian sport science literature. In my independent research, in order to allow for an in-depth analysis, I relied on qualitative (analysis of documents, thematic interview) and quantitative (survey) methods (N=235). The results of the research revealed that 11-12 year-old selected swimmers are not characterised by the lack of motivation, as they are highly motivated to achieve a better performance. The motivation of the swimmers comes from within. The data revealed that there is difference in the level of motivation between the two genders. Male swimmers have significantly higher values of intrinsic and extrinsic motivation than the females do. Moreover, the motivational climate of boys involve a higher level of performance-orientation, which shows in rivalry between teammates. Meanwhile, the participants of the 'Champions of future' program are mainly characterised by the task-oriented motivational climate. The majority of swimmers, both male and female, selected into the talent management program were born in the first quarter of the year, which implies that relative age effect has an influence on being at the top of the sport, the selection scheme, and the selection into the program. The training environment of swimmers who were born in the last quarter of the year can be characterised by a higher level of drive for success and performance than their relatively older peers. The results of my

dissertation are recommended to those professionals who work in their daily life for successful Hungarian swimmers and promote a healthy life rich in swimming.

## 9. IRODALOMJEGYZÉK

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P. & Teasdale, J. D. (1978). Learned helpness in humans. Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Pshychology*, 87, 49-74.
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction, and the optimal functioning of adult male and female sport participants: a test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189-199.
- Adler, P. A., Kless, S. J., & Adler, P. (1992). Socialization to gender roles: Popularity among elementary school boys and girls. *Sociology of Education*, 65, 169-187.
- Albuquerque, M. R., Lage, G. M., & da Costa, V. T. (2012). Relative age effect in Olympic Taekwondo Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 114, 461–468.
- Allen, J. (2008). Relative age, identity and schooling. *Journal of Socio-Economics*, 37, 343–352.
- Allen, J., & Barnsley, R. (1993). Streams and tiers: The interaction of ability, maturity, and training in systems with age-dependent recursive selection. *Journal of Human Resources*, 28(3), 649- 659.
- Allen, J. B., & Howe, B. L. (1998). Player Ability, Coach Feedback, and Female Adolescent Athletes' Perceived Competence and Satisfaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 280-299.
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. In. G. C. Roberts (szerk.), *Motivation in sport and exercise*. (pp. 161-176). Champaign, IL:Human Kinetics.
- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: students' learning strategies and motivation. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.

- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic Motivation: Relationships with Collegiate Athletes' Gender, Scholarship Status, and Perceptions of Their Coaches' Behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2000, 22, 63-84.
- Atkinson, R. C., Hilgard, E. (2005). *Pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest, 152-179.
- Baker, J. & Logan, A. J. (2007). Developmental contexts and sporting success: Birth date and birthplace effects in national hockey league draftees 2000–2005. *British Journal of Sports Medicine*, 41, 515–517.
- Baker, J., Cobley, S., Montelpare, W. J., Wattie, N., & Faught, B. (2010). Exploring proposed mechanism of the relative age effect in Canadian Minor Hockey. *International Journal of Sport Psychology*, 41, 148–159.
- Baker, J., Janning, C., Wong, H., Cobley, S., & Schorer, J. (2014). Variations in relative age effects in individual sports: Skiing, figure skating and gymnastics. *European Journal of Sport Science*, 14, 183–190.
- Balázsiné, B. K. (2002). A testnevelés népszerűségének vizsgálata. *Iskolai Testnevelés és Sport*, 11, 2-13.
- Balogh, L. (2014). *Sport-kultúra-sportkultúra*. Szegedi Tudományegyetem. Szeged, 118.
- Balogh, L. (2015). A sport és a testedzés pszichológiája: szemelvények a sportpszichológiából. In. Balogh, L., Győri, F., Hajduné Petrovszki, Z., Mikulán, R., Molnár, A., Szablics, P., Szász, A., & Vári, B. *Sporttudomány a mindennapos testnevelés szolgálatában*. (pp. 2-40). Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet.
- Balogh, L., Győri, F., Hajduné P. Z., Mikulán, R., Molnár, A., Szablics, P., Szász, A., & Vári, B. (2015). *Sporttudomány a mindennapos testnevelés szolgálatában*. Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet.



- Barnsley, R. H., Thompson, A. H., & Barnsley, P. E. (1985). Hockey success and birthdate: the relative age effect. *Canadian Association of Health, Physical Education and Recreation (CAHPER) Journal*, 51(8), 23-28.
- Barnsley, R. H., & Thompson, A. H. (1988). Birthdate and success in minor hockey: The key to the NHL. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 20, 167–176.
- Bartoli, L., Bertollo, M., Filho, E., & Robazza, C. (2014). Do psychobiosocial states mediate the relationship between perceived motivational climate and individual motivation in youngsters? *Journal of Sport Sciences*, 32(6), 572-582.
- Baxter-Jones, A. (1995). Growth and development of young athletes: Should competition levels be age related? *Sports Medicine*, 20, 59-64.
- Baxter-Jones, A. D., Helms, P., Maffulli, N., Baines-Preece, J. C., & Preece, M. (1995). Growth and development of male gymnasts, swimmers, soccer and tennis players: A longitudinal study. *Annals of Human Biology*, 22, 381–394.
- Bábosik, I. (1992). *A nevelés folyamata és módszerei*. Leopárd Könyvkiadó, Budapest. 235.
- Benczenleitner, O., Bognár, J., Révész, L., Paksi, J., Csáki, I., & Géczi, G. (2013). Motivational and motivational climate among elite hammer throwers. *Biomedical Human Kinetics*, 5, 6-10.
- Beunen, G., & Malina, R. M. (1988). Growth and physical performance relative to the timing of the adolescent spurt. In: Pandolf K. B. (szerk.), *Exercise and Sports Sciences Reviews*. (pp. 503-540). New York.
- Bicsérdy G., Bognár J., & Révész L. (2006). Sportágválasztás az általános iskolában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1, 21-26.
- Biddle, S. J. H. (1993). Attribution research and sport psychology. In. R. Singer, M. Murphy & L. K. Tennant (szerk.), *Handbook of research in sport psychology*. (pp. 437-464). Macmillan, New York.

- Biddle, S. J. H., Soos, I., & Chatzisarantis, N. (1999). Predicting Physical Activity Intentions Using a Goal Perspective Approach: A Study of Hungarian Youth. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9, 353-357.
- Biddle, S. J. H., Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Lippke, S. (2007). Theoretical frameworks in exercise psychology. In: Tenenbaum, G., Eklund, R.C. (eds.): *Handbook of Sport Psychology*. John Wiley & Sons, Hoboken, NJ, 537-559.
- Bíróné, N., E. (2004). *Sportpedagógia*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 40-68.
- Boixados, M., Cruz, J., Torregrosa, M., & Valiente, L. (2004). Relationships among motivational climate, satisfaction, perceived ability, and fair play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 301-317.
- Butler, R. (1989). Interest in the task and interest in peers work in competitive and noncompetitive conditions. A developmental study. *Child Development*, 60, 562-570.
- Brodkin, P., & Weiss M. R. (1990). Developmental Differences in Motivation for Participating in Competitive Swimming. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 248-263.
- Brustad, R. J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 307-321.
- Carling, C., Le Gall, F., Reilly T., & Williams A. M. (2009). Do anthropometric and fitness characteristics vary according to birth date distribution in elite youth academy soccer players? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 19(1), 3-9.
- Campbell, P. G., Macauley, D., McCrum, E., & Evans, A. (2001). Age differences in motivating factors for exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 191-199.

- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T., & Vallerand, R. J. (1996). Motivation and Elite Performance: An Exploratory Investigation with Bulgarian Athletes, *International Journal of Sport Psychology*, 27, 173-182.
- Chaumeton, N. & Duda, J. L. (1988). Is it how you play the game or whether you win or loose? The effect of competitive level and situation on coaching behaviors. *Journal of Sport Behavior*, 11, 157-174.
- Chusion, C., Ford, P. L., & Williams, M. A. (2012). Coache behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Journal of Sport Sciences*, 1, 1-11.
- Cianci, A. M., Klein, H. J. & Seijts, G. H. (2010). The Effect of Negative Feedback on Tension and Subsequent Performance: The Main and Interactive Effects of Goal Content and Conscientiousness. *Journal of Applied Psychology*, 95, 618.
- Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E. & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport Exercise*, 27, 232-242.
- Coakley, J. (2004). *Sports in Society*. New York, McGraw Hill, 614.
- Cobley, S., & Baker, J. (2008). Relative Age Effects in Professional German Soccer: A historical Analysis. *Journal of Sport Science*, 26, 1513-1538.
- Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. M. (2009a). How pervasive are relative age effects in secondary school education? *Journal of Educational Psychology*, 101(2), 520-528.
- Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009b). Annual age-grouping and athlete development: A meta-analytical review of relative age effects in sports. *Sports Medicine*, 39(3), 235-256.
- Cole, M., & Cole, R. S. (2006). *Fejlődéslélektan*. Budapest: Osiris Kiadó, 573.
- [Costa, A. M.](#), [Marques, M. C.](#), Louro H., [Ferreira, S. S.](#), & [Marinho, D. A.](#) (2013). The relative age effect among elite youth competitive swimmers. [\*European Journal of Sport Science\*](#), 13(5), 437-44.

- Counsilman, E. J. & Counsilman, E. B. (1994). *The New Science of Swimming*. Prentice-Hall, Inc. New Jersey, 220-227.
- Cox, R. H. (2002). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. Boston: McGraw Hill, 492.
- Cremades, J., Flournoy, B., & Gomez, C. (2012). Scholarship Status and Gender Differences in Motivation among U. S. Collegiate Track and Field Athletes. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 7(2), 333-344.
- Cuevas, R., Contreras, O., & Garcia-Calvo, T. (2012). Effects of an Experimental Program to Improve the Motivation in Physical Education of Spanish Student. In: Révész L., és Csányi, T. (szerk.), *Tudományos alapok a Testnevelés Tanításához*, (pp. 172-104). A Magyar Diáksport Szövetség kiadványa, Magyarország.
- Csáki, I., Bognár, J., Révész, L., & Géczi, G. (2013). Elméletek és gyakorlatok a tehetséges labdarúgó kiválasztásához és bevalásához. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 14 (53), 12-18.
- Deaner, R. O., Lowen, A., & Cobley, S. (2013). Born at the Wrong Time. Selection Bias in the NHL Draft. PLOS ONE, letöltve: 2018. október 9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0057753>
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press, 323.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press, New York, 367.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In Dienstbier R. (szerk.), *Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on motivation* 38, (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The „what” and „why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*. (11)4, 227-268. In: Révész L., és Csányi, T. (szerk.), *Tudományos alapok a Testnevelés*

*Tanításához*, (pp. 105-134). A Magyar Diáksport Szövetség kiadványa, Magyarország.

Delorme, N., & Raspaud, M. (2009). The relative age effect in young French basketball players: A study on the whole population. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 19, 235–242.

Delorme, N., Boiché, J., & Raspaud, M. (2010a). Relative age effect in elite sports: methodological bias or real discrimination? *European Journal of Sport Science*, 10(2), 91- 96.

Delorme, N., Boiché, J., & Raspaud, M. (2010b). Relative age and dropout in French male soccer. *Journal of Sport Sciences*, 28, 717-722.

Dhuey, E. & Bedard, K. (2006). The Persistence of Early Childhood Maturity: International Evidence of Long-Run Age Effects. *Quarterly Journal of Economics*, 121(4), 1437-1472.

Dhuey, E. & Lipscomb, S. (2008). What makes a leader? Relative age and high school leadership. *Economics of Education Review*, 27, 173–183.

Dixon, J., Horton, S., & Weir, P. (2011). Relative Age Effects: Implications for Leadership Development. *The International Journal of Sport and Society*, 2(2), 1-17.

Duda, L. J. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In: Roberts, G. C. (szerk.), *Motivation, and Sport and Exercise*. (pp. 57-91). Illinois: Human Kinetics, Champaign.

Duda, J. L., Fox, K. R., Biddle, S. J. H., & Armstrong, N. (1992). Children's achievement goals and beliefs about success in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 62, 313-323.

Duda, J. L., & Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. In: Duda, J. L. (szerk.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement. Fitness Information Technology*. (pp. 125-140) Morgantown.

- Dudink, A. (1994). Birth date and sporting success. *Nature*, 368, 592.
- Edwards, S. (1994). Born too late to win? *Nature*, 370, 186.
- Edwards, L., & O'Donoghue, P. G. (2014). Relative age effect in netball: a qualitative investigation. *International Journal of Coaching Science*, 8, 47-68.
- Egressy, J. (2003). Az utánpótlásedzők társadalmi státusa az úszósportban. In: Földesiné Sz. Gy. és Gál A (szerk.), *Sport és társadalom*. (pp. 174-180). Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest.
- Egressy, J. (2005). *Társadalmi esélyegyenlőtlenségek a sportban. Az úszás példája*. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem, Budapest.
- Egressy, J. (2008). Az úszók edzésének alapfogalmai. In: Tóth Á (szerk.), *Az úszás tankönyve*. (pp.347-394). Semmelweis Egyetem TSK, Budapest.
- Egressy, J., Kovácshegyi, F., Sós, Cs., Széles, S., & Tóth, Á. (2008). Az úszók felkészítésének egyéb szempontjai. In: Tóth Á (szerk.), *Az úszás tankönyve*. (pp. 463-540). Semmelweis Egyetem TSK, Budapest.
- Ekler, J. & Rétsági, E. (2006). A sport érkei a modern társadalomban. *Kalokagathia*, 3-4, 33-44.
- Ericsson, K. A., & Charness, N. (1994). Expert performance: its structure and acquisition. *American Psychologist*, 49, 725-747.
- Fenzel, L. (1992). The effect of relative age on self-esteem, role strain, GPA, and anxiety. *Journal of Early Adolescence*, 12, 253–266.
- Ferreira, R. M., Coelho, E. F., Morais A. D. de., Werneck F. Z., Tucher, G., & Lisboa A. L. R, (2017). The relative age effect in olympic swimmers. [https://www.researchgate.net/publication/324097116\\_The\\_relative\\_age\\_effect\\_in\\_olympic\\_swimmers//](https://www.researchgate.net/publication/324097116_The_relative_age_effect_in_olympic_swimmers//) Letöltve 2018. január 20.

- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Provencher, P. J. (1995). Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: A Test of Their Relationship with Sport Motivation. *Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.
- Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1995). Self-determination in Sport: A Review Using Cognitive Evaluation Theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.
- Frenkl, R. (2009). Előszó. In.: Bognár, J. (szerk.), *Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás témaköréből*.(pp. 7-10). Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest.
- Friedman, A., Todd J., & Kariuki, P. W. (1995). Cooperative and competitive behavior of urban and rural children in Kenya. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 26(4),374-383.
- Fry, M. D. & Newton, M. (2003). Application of achievement goal theory in an urban youth tennis setting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 50-66.
- Fuchslocher, J., Romann, M., Rüdisüli, R., Birrer, D., & Hollenstein, C. (2011). Das Talentselektionsinstrument PISTE- Wie die Schweiz Nachwuchsathleten Auswählt. *Leistungssport*, 41(4), 22-27.
- Géczi, G., Bognár, J., Révész, L., Benczenleitner, O., & Velenczei, A. (2011). Utánpótláskorú jégkorongozók sportmotivációi és az általuk észlelt motivációs környezet hatása a menedzseri környezetre. *Kalokagathia*, 2-4. 148-157.
- Gill, D. L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, Human Kinetics, 95-152.
- Gladwell, M. (2009). *Outliers: The Story of Success*. United Kingdom. Penguin Books Ltd, 309.
- Goldsmith, W. (2011). Looks at Five Abilities All Swimmers Need to Succeed in Latest Swimming World Magazine.  
<https://www.swimmingworldmagazine.com/news/wayne-goldsmith-looks-at-five->

[abilities-all-swimmers-need-to-succeed-in-latest-swimming-world-magazine/](#)

Letöltve: 2016. március 15.

Goldsmith, W. (2015). 10 Things Swimming Parents Do That Coaches Can't Stand  
Swimmingworld.<https://www.swimmingworldmagazine.com/news/10-things-swimming-parents-do-that-coaches-cant-stand/> Letöltve: 2016. március

Gombocz, J. (1998). A sportoló szocializációja és nevelése. *Kalokagathia*, 1, 83-94.

González-Víllora, S. & Pastor-Vicedo, J. C. (2012), Relative age effect in sport: comment on Albuquerque, et al. (2012). *Perceptual & Motor Skills*, 115(3):891.

Greendorfer, S. L., & Blinde, E. M. (1990). Structural differences and contrasting organizational models: The female sport experience. In: L. V. Velden and J. Humphrey, (szerk.), *Psychosociology of sport: Current selected research*. (pp. 151-164). New York: AMS Press Inc.

Grolnick, W. S., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1991). Inner Resources for School Achievement: Motivational Mediators of Children's Perceptions of Their Parents. *Journal of Education Psychology*, 83(4), 508-517.

Hancock D. J., Seal K., Young W. B., Weir L. P. & Stemarie M. D. (2013). Examining Mechanisms That Contribute to Relative Age Effects in Pre-Pubescent Female Ice Hockey Players. *Talent Development & Excellence*, 5(2), 59–66.

Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 49(1), 34-64.

Harter, S. (1981). A model intrinsic motivation in children: Individual differences and developmental change. In: W. A. Collins (szerk.), *Minnesota symposium on child psychology*, (pp. 215-255). Hillsdale.

Hartup, W. W. (1992). Friendships and their developmental significance. In: H. McGurk (szerk.), *Childhood social development: Contemporary perspectives*. (pp. 175–205). London. Erlbaum.



- Hassan, H. F. M., & Morgan, K. (2015). Effects of Matery Invention programme on the motivational climate and achievement goals in sport coaching: Apilot study. *International Journal of Sport Sciences and Coaching*, 10, (2-3). 487-503.
- Helsen, W. F., van Winckel, J., & Williams, A. M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Sciences*, 23, 629–636.
- Heinemann, K. (1974). Sozialization und Sport. *Sportwissenschaft*, 1, 49-57.
- Hirose, N. (2009). Relationships among birth-month distribution, skeletal age and anthropometric characteristics in adolescent elite soccer players. *Journal of Sport Sciences*, 27(11), 1159-1166.
- Hodge, K., & Petlichkoff, L. (2000). Goal profiles in sport motivation: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 256–272.
- Huang, C. R., & Kuo, H. Y. (1999). The sources of athletes' sport confidence. *The Chinese Physical Education*, 13(3), 60-66.
- Jackson, S. A. & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 133-150.
- Járai, R. (2004). Nemi különbségek a sportmotivációban: Klasszifikációs faelemzés. *Pszichológia*, 24(3), 305-314.
- Járai, R. (2006). Szelfdetermináció és tehetség kapcsolata fiatal sportolóknál. Tézisgyűjtemény, Pécsi Egyetem.
- Jones, S. (2015). 10 Motivational Quotes from our swimming stars. Swimming World College Intern. <http://www.swimmingworldmagazine.com/news/10-motivational-quotes-swimming-stars/>. Letöltve: 2015. december 24.

- Keegan R., Spray C., Harwood, C., & Lowallee, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, Parent and Peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 87-105.
- Keith, B. (2013). Brett Leader Looks At “Relative Age” in Age Group Swimming. SwimSwam Magazine <http://swimswam.com/brett-leader-looks-relative-age-age-group-swimming/> letöltés ideje: 2015. november 20.
- Kemper, H. C. G., Verschuur, R., & Ritmeester, J. W. (1986). Maximal aerobic power in early and late maturing teenagers. In. Rutenfranz, J., Mocellin, R., Klimt, F. (szerk.), *Proceeding of the International Symposium of Pediatric Work Physiology. Children and Exercise XII*. Hardenhausen, Germany. (pp. 213-225). Champaign, Human Kinetics.
- Ketskemény, L., & Izsó, L. (1996). *Az SPSS for Windows programrendszer alapjai. Felhasználói útmutató és oktatási segédlet*. SPSS Partner Bt. Budapest.
- Ketskemény, L., & Izsó, L. (2005). *Bevezetés az SPSS programrendszerbe. Módszertani útmutató és feladatgyűjtemény statisztikai elemzésekhez*. Eötvös Kiadó, Budapest, 459.
- Kleingeld, A., Mierlo, V. H., & Arends, L. R. (2011). The Effect of Goal Setting on Group Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, 96(6), 1289-304.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartolomeio, J. (2005). College Student’s motivation for Physical Activity: Differentiating Men’s and Women’s Morives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health*, 64(29), 87-94.
- Kimieick, J., & Gould, D. (1987). Coaching Psychology: The Case of James „Doc” Counsilman. *The Sport Psychologist*, 1, 350-358.
- Kiss, M. (2005). *A versenyúszás alapjainak oktatása*. Jedlik Oktatási Stúdió Bt., Budapest, 11-19.

- Koltai, M., & Bognár, J. (2009). Az együttműködés és a versengés jellegzetességei a magyar női röplabdázásban sikeres edzők szemszögéből. *Kalokagathia*, 47/48(1-4), 79-97.
- Kojima, K., & Stager, J. M. (2010). Competitive Systematization in Age-group Swimming: An Evaluation of Performances, Maturational Considerations, and International Paradigms. *XI.th International Symposium for Biomechanics & Medicine in Swimming*. 11, 267.
- Kozéki, B. (1980). *A motiválás és a motiváció összefüggéseinek pedagógiai pszichológiai vizsgálata*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 301.
- Ladd, G. W. (1999). Peer relationships and social competence during early and middle childhood. *Annual Review of Psychology*, 50, 333-359.
- Lames, M., Augste, C., Dreckmann, C., Görsdorf, K., & Schimanski, M. (2008). Der "Relative Age Effect" (RAE): Neue Hausaufgaben für den Sport. *Leistungssport*, 37, 4–9.
- Landers, M., & Fine, G. (1996). Learning life's lessons in tee ball: The reinforcement of gender and status in kindergarten sport. *Sociology of Sport Journal*, 13, 87-93.
- Leidl, D. (2009). Motivation in Sport: Bridging Historical and Contemporary Theory Through a Qualitative Approach. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4(29), 155-175.
- Leonard, J. (2014). Trending Today: Some Very Common Mistakes by Swimming Parents & Some Coaches. *American Swimming* 6. 30-32.
- Lindner, K. J., Johns, D. P., & Butcher, J. (1991). Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behavior*, 14, 3-18.
- Löffing, F., Schorer, J., & Cobley, S. P. (2010). Relative age effects are a developmental problem in tennis: but not necessarily when you're left-handed! *High Ability Studies*, 21(1), 19-25.

- Malina, R. M. (1994). Physical growth and biological maturation of young athletes. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 22, 389-434.
- Martin, A. J. (2009). Age appropriateness and motivation, engagement, and performance in high school effects of age within cohort, grade retention, and delayed school entry. *Journal of Educational Psychology*, 101, 101–114.
- Makszin, I. (2002). *A testnevelés elmélete és módszertana*. Dialóg Campus Kiadó, Bp-Pécs.
- Markland, D. (1999). Self-Determination Moderates the Effects of Perceived Competence on Intrinsic Motivation in an Exercise Setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 351-361.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. Appleton Century Crofts, New York.
- Medic, N., Starkes, J. L., & Young, B. W. (2007). Examining relative age effects on performance achievement and participation rates of Masters athletes. *Journal of Sports Sciences*, 25, 1377–1384.
- Medic, N., Young, B. W., Starkes, J. L., Weir, P. L., & Grove, J. R. (2009). Gender, age and sport differences in relative age effects among US masters swimming and track and field athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1535–1544.
- Medic, N., Young, B. W., & Medic, D. (2011). Participation-related relative age effects in Masters swimming: A 6-year retrospective longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, 29(1), 29–36.
- Medic, N., Young, B. W., & Grove J. R. (2013). Perceptions of five-year competitive categories: Model of how relative age influences competitiveness in masters sport. *Journal of sports science & medicine*; 12(4), 724-9.

- Meyer, L. H., Park, H. S., Grenot-Scheyer, M., Schwartz, I. S., & Harry, B. (1998). Participatory research approaches for the study of the social relationships of children and youth. In: Meyer, L. H., Park, H. S., Grenot-Scheyer, M., Schwartz, I. S., & Harry, B. (szerk.), *Making friends: The influences of culture and development*, (pp. 3-30), Baltimore: Brooks.
- Mészáros, J., Farnosi, I., Frenkl, R., & Mohácsi, J. (2003). *A gyermeksport biológiai alapjai*. Plantin-Print Bt. Budapest, 242.
- Mikulán, R., & Pikó, B. (2012). Iskoláskorú sportoló fiatalok káros szenvedélyeinek vizsgálata a sportmotivációik és a sportág típusa tükrében. *Iskolakultúra*, 4, 35-50.
- Mills, J. S., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs. extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual differences*, 29, 1191-1204.
- Murcia, J. A. M., Blanco, M. L. S. R., Galindo, C. M., Villodre, N. A., & Coll, D. G. (2007). Effect of the gender, the age and the practice frequency in the motivation and the enjoyment of the physical exercise. *Fitness and performance Journal*, 6(3), 140-146.
- Musch, J. & Hay, R. (1999). The Relative Age Effect in Soccer: Cross-Cultural Evidence for Systematic Discrimination Against Children Born Late in a Competition Year. *Sociology of Sport Journal*, 16, 54-64.
- Musch, J. & Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental Review*, 21, 147–167.
- Müller, L., Raschner, C., Kornexl, E., Hildebrandt, C., Bacik, M., Kröll, J., & Müller, E. (2012). Zum Relativen Alterseffekt im internationalen alpinen Skirennlauf. *Leistungssport*, 42, 5–12.
- Müller, L., Hildebrandt, C., Schintzez, M., & Raschner, C. (2015): The Role of Relative Age Effect in the 12th Winter European Youth Olympic Festival in 2015. *Perceptual and Motor Skills*. Vol 122 (2). 701-718.

- Müller, L., Hildebrandt, C., Schnitzer, M., & Raschner, C. (2016). The Role of a Relative Age Effect in the 12th Winter European Youth Olympic Festival in 2015. *Perceptual and Motor Skills*, 122(2), 701-18.
- Nagy, N., Sós, Cs., & Ökrös, Cs. (2012). Ellentmondások a fiatalok úszók felkészítésében. *Magyar edző*, 15(2), 17-19.
- Nagy, N., Sós, Cs., Ökrös, Cs., & Szájer P. (2014a). Motivációs környezet vizsgálata szabadidős és versenyúszóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 15(57), 24-27.
- Nagy, N., Sós, Cs., Ökrös, Cs., & Szájer P. (2014b). Motivációs környezet vizsgálata szabadidős és versenyúszóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 15(57), 24-27.
- Nagy, N., Ökrös, Cs., & Sós, Cs. (2015a). Research on relative age in Hungarian swimming. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 68, 5-13.
- Nagy, N., Tóth, Á., & Ökrös, Cs. (2015b). Utánpótlás korú versenyúszók testméreti jellemzőinek vizsgálata a kiválasztás tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 16(63), 19-24.
- Nagy, N., Ökrös, Cs., Sós, Cs., Földesi, Gy., & Egressy, J. (2016). Motivation of Hungarian Junior Competitive Swimmers. In. Gál A., Kosiewicz J., Sterbenz T. (szerk.), *Sport and Social Sciences with Reflection on Practice*. (pp.61-76), Warsaw.
- Nagy, N., Földesi, Gy., Sós, Cs., & Ökrös, Cs. (2018). Talent selection and management in view of relative age: the case of swimming. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 80, 57-67. DOI: 10.2478-pcssr-2018-0023.
- Nakata, H., & Sakamoto, K. (2012). Sex differences in relative age effects among Japanese athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 115, 179–186.
- Nádori, L., Derzsy, B., Fábrián, Gy., Ozsváth, K., Rigler, E., & Zsidegh, M. (1998). *Sportképességek mérése*. Sport Könyvkiadó, Budapest.

- Nádori, L. (2009). Gondolatok a sporttehetségről, kiválasztásról, nevelésről. In. Bognár J. (szerk.), *Tanulmányok a kiválasztás és tehetséggondozás témaköréből*, (pp. 13-29), Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest.
- Neulinger, Á. (2009). A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon 2.-motivációk. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1, 25-27.
- Newton, M., Duda L. J., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sport Sciences*, 18(4), 275-290.
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical Links between Achievement Goal Theory and Self-Determination Theory in Sport. *Journal of Sport Sciences*, 19, 397-409.
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational Clusters in a Sample of British Physical Education Classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.
- Ntoumanis, N. & Biddle, S. J. H. (1999), A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sport Sciences*, 17(8), 643-665.
- Okazaki, F. H. A., Keller, B., Fontana, F. E., & Gallagher, J. D. (2011). The relative age effect among female Brazilian youth volleyball players. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 82(1), 135-140.
- O'Donoghue, P. (2009). Relative age in elite tennis. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 16(4), 379-388.
- O'Donoghue, P. & Neil. R. (2015). Relative age effect on behavioural regulation, burnout potetial and anxiety of sports students. *European Journal of Human Movement*, 35, 1-11.
- O'Sullivan, J. (2015). Help, My Child is a LateBloomer: 5 Tips for Overcoming the „Relative Age Effect” in youth Sports. <http://changingthegameproject.com/help-my-child-is-a-late-bloomer-5-tips-for-overcoming-the-relative-age-effect-in-youth-sports/> Letöltve: 2016. március 20.

- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and Friendship quality in middle childhood: Links with peer acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29, 611-621.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*. 14(3), 329–341.
- Pellizzari, M., & Billari, C. F. (2011). The younger, the better? Age-related differences in academic performance at university. *Journal of Population Economics*; 25(2), 697-739.
- Pierson, K., Addona, V., & Yates, P. (2014). A behavioural dynamic model of the relative age effect. *Journal of Sports Sciences*, 32(8), 776-784.
- Plas, M. J., & Kvale, S. (1996). *InterViews. An introduction to qualitative research interviewing*. London: Sage Publications, 326.
- Poirier-Leroy, O. (2012). Six ways to kickstart your motivation. *Swimming World Magazine*. 13 December 2012. <http://www.swimmingworldmagazine/news/six-ways-to-kickstart-your-motivation//> Letöltve 2015. december 24.
- Pope, J., & Wilson, P. (2012). Understanding Motivational Processes in University Rugby Players: A Preliminary Test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation at the Contextual Level. *International Journal of Sports Science and Coaching*. 7(1), 89-107.
- Power, T. G., & Woolger, C. (1994). Parenting practices and age-group swimming: A correlational study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 59–66.



- Raschner, C., Müller, L., & Hildebrandt, C. (2012). The role of a relative age effect in the first winter Youth Olympic Games in 2012. *British Journal of Sports Medicine*, 46, 1038–1043.
- Reilly, T., Williams, M. A., & Richardson, D. (2003). Identifying talented players. In: Reilly, T., Williams, M. A. (szerk.), *Science and soccer*. (pp. 307–326). Routledge, London.
- Révész, L. (2008). *A tehetséggondozás, a kiválasztás és a beválás néhány kérdésének vizsgálata az úszás sportágban*. Doktori értekezés. Budapest.
- Révész, L., & Bognár, J. (2007). Az Ericsson-i tehetségelmélet vizsgálata úszásban. In: Bendiner, N., Bognár, J. (szerk.), *VI. Országos Sporttudományi Kongresszus Tanulmánykötet II.* (pp. 126-133). Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest.
- Révész, L., Bognár, J., Trazskoma-Bicsérdy, G., & Kovács, T. L. (2009). A Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) kérdőív hazai alkalmazásának első tapasztalatai. *Kalokagathia*, 2-3. 147-163.
- Révész, L., Bognár, J., Géczi, G., & Sós, Cs. (2011). A motivációs környezet vizsgálata úszásban. *Kalokagathia*, 2-4, 206-217.
- Révész, L., Bognár, J., Csáki, I., & Trzaskoma-Bicsérdy, G. (2013). Az edző-sportoló kapcsolat vizsgálata az úszás sportágban. *Magyar Pedagógia*, 113 (1), 53-71.
- Révész, L., Bíró, M., Csáki, I., Horváth, T., Patócs, Á., Kállay, É., Balázs, R., & Tóth, L. (2014). The Hungarian adaptation of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (H-PMCSQ-2). *Cognition, Brain, Behavior: An Interdisciplinary Journal*, Volume 18(3), 175-190.
- Roberts, J. S., & Fairclough, J. S. (2012). The Influence of Relative Age Effects in Representative Youth Rugby Union in the North West of England. *Asian Journal of Exercise & Sports Science*, 9(2), 86-98.

- Romann, M., & Fuchslocher, J. (2014). The need to consider relative age effects in women's talent development process. *Perceptual and Motor Skills*, 118, 651–662.
- Rose, B., Larkin, D., & Benger B. G. (1998). The Importance of Motor Coordination for Children's Motivational Orientations in Sport. *Adapted Psychical Activity Quarterly*, 15(4), 316-327.
- Ryan, R. M., & Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 550-558.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation. Social Development and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Salinero, J. J., Pérez, B. Burillo, P., & Lesma, M. L. (2013). Relative age effect in european professional football. Analysis by position. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(4), 966-973.
- Sajtos, L., & Mitev, A. (2007). *SPSS Kutatási és Adatelemzési Kézikönyv*. Alinea Kiadó, Budapest, 408.
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 7, 25-35.
- Schorer, J., Cobley, S., Büsch, D., Bräutigam, H., & Baker, J. (2009). Influences of Competition Level, Gender, Player Nationality, Career Stage and Playing Position on Relative Age Effects. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19(5), 720-730.
- Searle, J. (2000). *Elme, nyelv és társadalom*. Vincze, Budapest, 147-151.

- Seifriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of Perceived Motivational Climate to Intrinsic Motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 375-391.
- Selmeci, A. (2000). Az utánpótlás korú úszóversenyzők felkészítése az egyes életkorok tükrében. In. Csaba, L., Sós, Cs., Tóth, Á. (szerk.), *Úszás Szöveggyűjtemény II.* (pp. 95-104), Obender és Co. Studio Kft, Budapest.
- Sherar, L. B., Baxter-Jones, A., Faulkner, R. A., & Russell, K. W. (2007). Do physical maturity and birthdate predict talent in male youth ice hockey players? *Journal of Sport Sciences*, 25(8), 879-886.
- Smith, J. (2009). Can regression discontinuity help answer an age-old question in education? The effect of age on elementary and secondary school achievement. The B.E. *Journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1), 48–48.
- Smith, A. L., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2006). Goal orientation profile differences on perceived motivational climate, perceived peer relationships and motivation-related responses of youth athletes. *Journal of Sport Sciences*, 24(12), 1315-1327.
- Sós, Cs. (2008). Az úszók edzésének tervezése. In. Tóth, Á. (szerk.), *Az úszás tankönyve.* (pp. 426-429). Semmelweis Egyetem TSK, Budapest.
- Suan, A. B. J., & Harwood C. G. (1996). Antecedents of state goals in age group swimmers: An interactions perspective. *Journal of Sport Sciences*. 14(2), 111-124.
- Spittle, M., & Byrne, K. (2009). The influence of sport education on student motivation in physical education. *Physical education and sport pedagogy*, 14(3), 253-266.
- Spray, C. M., & Wang, C. K. J. (2001). Goal Orientations, Self-Determination and Pupils' Discipline in Physical Education. *Journal of Sport Sciences*, 19, 903-913.
- Szabó, M. (2004). Motiváció. In. N. Kollár K. és Szabó, É. (szerk.), *Pszichológia pedagógusoknak.* (pp. 142-162). Osiris Kiadó, Budapest.

- Szabó, T. (1995). Adottság vagy szorgalom? Néhány gondolat a tehetségek felismeréséről és gondozásáról. In. Zag, J. (szerk.), *Somogyi sport szabadegyetemi füzetek V.* (pp. 19-26). Somogy megyei TSH, Kaposvár.
- Szájer, P., Tóth, L. & Sós, Cs. (2011). Pszichológiai aspektusok az úszósportban: Önbizalom és motiváció. *Kalokagathia*, 2-4, 218-224.
- Szemes, Á., Harsányi, Sz. G., & Tóth, L. (2016). Különböző sportágakban versenyző sportolók sportmotivációjának és flow élményének összehasonlító vizsgálata. *Testnevelés, Sport, Tudomány*, 1(1), 80-90.
- Szemes, Á., Vig, P., Gécz, G., Patócs, Á., Sipos, K., & Tóth, L. (2017a). Különböző életkorú élvonalbeli birkózók észlelt motivációs környezetének és külső-belső motivációs tényezőinek összehasonlító vizsgálata. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 18(69), 37-43.
- Szemes, Á., Szájer, P., & Tóth, L. (2017b). Sport motivation and perceived motivational climate among members of a national para-swimming team. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, (21)4, 307-319.
- Széchy, T. (1976). Az úszósport korszerű felkészítési rendszere. In. Nádori, L. (szerk.), *Úszás tanulmányok.* (pp. 42-85). Sport, Budapest.
- Szokolszky, Á. (2004). *Kutatómunka a pszichológiában.* Osiris Kiadó, Budapest, 386-512.
- Thompson, A. H., Barnsley, R. H., & Battle, J. (2004). The relative age effect and the development of self-esteem. *Educational Research*, 46(3), 313-320.
- Tóth, Á. (2008). Az úszásoktatás színvonalát befolyásoló tényezők. In. Tóth, Á. (szerk.), *Az úszás tankönyve.* (pp. 190-197). Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt., Budapest.
- Tóth, L. (2010). *Lélektani és Sportlélektani ismeretek Jegyzet.* Budapest.
- Tóth, L. (2015). A motiváció mint folyamat komplex értelmezése az iskolai Testnevelés és sport műveltségi terület keretében. In. Révész L., és Csányi, T. (szerk.),

*Tudományos alapok a Testnevelés Tanításához*, (pp. 105-134). A Magyar Diáksport Szövetség kiadványa, Magyarország.

Treasure, D. C. (2001). Enhancing young people's motivation in youth sport: An achievement goal approach. In G. C. Roberts (szerk.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. (pp. 79-100). Champaign, IL: Human Kinetics. Letöltve: <http://www.xanadu.com/> 2005. szeptember 13.

Treasure, D. C., Monson, J., & Lox, C. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *The Sport Psychologist*, 10, 73–83.

Trenz, R. C., & Zusho, A. (2011). Competitive swimmers' perception of motivational climate and their personal achievement goals. *International Journal of Sport Sciences and Coaching*, 6(3), 433-443.

Tringer, L. (2005). A pszichiátria tankönyve. In. Révész L., és Csányi, T. (szerk.), *Tudományos alapok a Testnevelés Tanításához*, (pp. 105-134). A Magyar Diáksport Szövetség kiadványa, Magyarország.

Tsang, E. C. K., Szabó, A., Soos, I., & Bute, P. (2005). A study of cultural differences in motivational orientations towards sport participation of junior secondary school children in four cultures. *Journal of Physical Education and Recreation*, 11(1), 44-50.

Utasi, Á. (1984). *Életstílus-csoportok, fogyasztási preferenciák*. Kossuth Kiadó, Budapest, 296.

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (szerk.), *Advances in Experimental Social Psychology*, (pp. 271-360). Academic Press, New York.

Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. C. Roberts (szerk.), *Advances in motivation in sport and exercise*, (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brikre, N. M., Senecal, C., & Vallibres, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and arnotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.
- Végh, L. (2005). *Fenntartható élet a Földön*. LSZM Közhasznú Alapítvány, Debrecen, 97.
- Wattie, N., Cobley, S., & Baker, J. (2008). Towards an unified understanding of relative age effects. *Journal of Sports Sciences*, 26, 1403–1409.
- Wattie, N., & Baker, J. (2013). Happy birthday? Relative age and its influence on human development. *The Psychologist*, 26, 110-113. In: Hancock D. J., Starkes J.L., Ste-Marie D. M. (2015). *The relative age effect in female gymnastics: A flip-flop phenomenon*. *International Journal of Sport Psychology*, 46, 714-725.
- Weiss, M. R. (1985). An Intrinsic/Extrinsic Motivation Scale for the Youth Sport Setting: A Confirmatory Factor Analysis. *Journal of Sport Psychology*, 7, 75-91.
- Weiss, M. R., & Bredemeier, B. J. (1983). Developmental Sport psychology: A theoretical perspective for studying children in sport. *Journal of Sport Psychology*, 5, 216-230.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological Characteristic of Peak Performance. In: Williams, J. M. (szerk.). *Applied Sport Psychology, Personal Growth to Peak Performance*. (pp. 162-178). Mayfield Publishing Company, Mountain View, California.
- Wong, E. H., & Bridges, L. J. (1995). A model of motivational orientation for youth sport: Some preliminary work. *Adolescence*, 30, 437-452.
- Woolger, C., & Power G. T. (2000). Parenting and Children's Intrinsic Motivation in Age Group Swimming. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 21(6), 595–607.

Young, B., & Starkes, J. (2009). Measuring Outcomes of Swimmers' Non-regulation during Practice: Relationships between Self-report, Coaches' Judgments, and Video-observation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(2). 131-148.

## SAJÁT KÖZLEMÉNYEK JEGYZÉKE

### *A disszertáció témájához kapcsolódó közlemények:*

Nagy, N., Sós, Cs., & Ökrös, Cs. (2012). Ellentmondások a fiatalok úszók felkészítésében. *Magyar edző*, 15(2), 17-19.

Nagy, N., Sós, Cs., Ökrös, Cs., & Szájer P. (2014a). Motivációs környezet vizsgálata szabadidős és versenyúszóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 15(57), 24-27.

Nagy, N.; Sós, Cs., Szájer, P., & Ökrös, Cs. (2014b). Utánpótláskorú versenyúszók motivációs vizsgálata. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 15(58), 48-49.

Nagy, N., Ökrös, Cs., & Sós, Cs. (2015a). Research on relative age in Hungarian swimming. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 68, 5-13.

Nagy, N., Tóth, Á., & Ökrös, Cs. (2015b). Utánpótlás korú versenyúszók testméreti jellemzőinek vizsgálata a kiválasztás tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 16(63), 19-24.

Nagy, N., Ökrös, Cs., Sós, Cs., Földesi, Gy., & Egressy, J. (2016). Motivation of Hungarian Junior Competitive Swimmers. In: Gál, A., Kosiewicz, J., & Sterbenz, T. (szerk.), *Sport and Social Sciences with Reflection on Practice*. (pp.61-76), Warsaw.

Nagy, N., Földesi, Gy., Sós, Cs., & Ökrös, Cs. (2018). Talent selection and management in view of relative age: the case of swimming. *Physical Culture and Sport Studies and Research*. 80, 57-67. DOI: 10.2478/pcssr-2018-0023

### *A disszertációtól független közlemények:*

Nagy, N. (2015). Hajós Alfréd, a magyar delfin. In: Szabó, L., Szóts, G. (szerk.), *Hajós Alfréd a polihisztor*. Budapest: Magyar Sporttudományi Társaság, (pp. 25-36).



## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönettel tartozom Dr. Ökrös Csaba egyetemi docens úrnak, hogy témám vezetését elvállalta, tanácsaival segítette a dolgozatom elkészítését és támogatása végigkísérte doktori tanulmányaimat.

Köszönöm Dr. Földesiné Szabó Gyöngyi egyetemi tanárnak, hogy gondos és áldozatos munkájával nagyban hozzájárult a publikációs követelmények teljesítéséhez, valamint a disszertáció elkészítésének folyamatához.

Köszönetet mondok Dr. Tóth László egyetemi docens úrnak az előadások és a disszertáció során felmerülő pszichológiai kérdésekben nyújtott segítségével. Valamint, hogy észrevételeivel hozzájárult a dolgozat végső formájának elnyeréséhez

Köszönöm az Úszás és Vízisportok Tanszék vezetőjének Dr. Sós Csabának, hogy a sportszakmai kérdésekben javaslataival és véleményével segítette publikációim és disszertációm megírását.

Köszönetemet fejezem ki Dr. Tóth Ákos egyetemi docens úrnak, aki a Jövő Bajnokai program résztvevői között végzett adatgyűjtésemet elősegítette.

Köszönöm a Jövő Bajnokai programban részt vevő úszóknak, edzőiknek és a régióvezetőknek az adatgyűjtés során tapasztalt precíz munkájukat. Ehhez kapcsolódván köszönöm a versenyzőcsoportomban úszó gyermekek munkáját, akik felkészítése során gyűjtött gyakorlati tapasztalataimat dolgozatom elkészítése során felhasználtam.

Köszönöm páromnak, Péternek a mindennapokban nyújtott segítségét, mellyel időt biztosított számomra a doktori tanulmányim befejezéséhez és értekezésem elkészítéséhez.

Végül, de nem utolsó sorban köszönöm szüleimnek, hogy az úszást választották sportágamnak és végigkísértek a versenyszerű úszósport minden állomásán. Munkájuknak köszönhetően juthattam el doktori disszertációm megírásáig.

## MELLÉKLETEK

### SMS kérdőív Sport Motivációs Kérdőív

Kérjük, hogy 1-7-ig terjedő skála segítségével jelöld meg, hogy az egyes állítások milyen mértékben jellemzőek rád! (A kipontozott vonalra írd a számot!)  
Példa: 1= egyáltalán nem jellemző, 4= közepesen jellemző, 7= teljesen jellemző

(A kérdőív 2 oldalas!!!)

#### Miért sportolsz?

1. Mert az átélt izgalmak örömet okoznak. ....
2. Mert örömmel tölt el, hogy többet tanulhatok a sportágamról. ....
3. Jó okaim voltak a sportolásra, de most azt kérdezem magamtól, hogy folytassam-e? ....
4. Mert örömmel tölt el az új technikák megismerése. ....
5. Már nem is tudom, az a benyomásom, hogy sikertelen vagyok a sportágamban.  
.....
6. Mert elismerést szerezhetek ismerőseim vagy barátaim körében. ....
7. Mert szerintem, ez az egyik legjobb mód arra, hogy emberekkel ismerkedjek.  
.....
8. Mert nagyon elégedett vagyok, mialatt tökéletesen végzek bonyolult edzéstechnikákat. ....
9. Mert szükséges sportolni ahhoz, hogy valaki jó formában legyen. ....
10. Mert „király” sportolónak lenni. ....
11. Mert az egyik legjobb mód arra, hogy más oldalról is fejlesszem önmagam.  
.....
12. Mert örülök, ha fejleszthetem gyenge pontjaimat. ....
13. Mert „feldob” mikor teljesen beleadom magam a sportba. ....
14. Mert sportolnom kell ahhoz, hogy jól érezzem magam a bőrömben. ....
15. Mert elégedetté tesz, hogy tökéletesíthetem képességeimet. ....
16. Mert ismerőseim úgy vélik, hogy fontos jó formában lenni. ....

17. Mert a sport jó lehetőség arra, hogy sok dolgot tanulhassak, melyeket hasznosíthatok az élet más területén. ....
18. Mert nagyon jó érzés egy kedvenc sportot űzni. ....
19. Bizonytalan vagyok; úgy gondolom, hogy nincs helyem a sportban. ....
20. Egyes nehéz mozgáskészségek sikeres végrehajtása nagy örömmel tölt el. ....
21. Mert rosszul érezném magam, ha nem fordítanék időt a sportolásra. ....
22. Hogy megmutassam másoknak milyen jó vagyok a sportban. ....
23. A „vadi” új edzéstechnikák elsajátítása örömet szereznek nekem. ....
24. Mert az egyik legjobb módja annak, hogy jó viszonyt tartsak a barátaimmal.  
.....
25. Mert szeretem teljesen beleélni magam (a sportba). ....
26. Mert rendszeresen sportolnom kell. ....
27. Az új edzésmódszerek megismerése örömmel tölt el. ....
28. Sokszor megkérdőjelezem magam: mintha a kitűzött céljaimat nem valósítanám meg. ....

## **Az észlelt motivációs környezet a sportban**

### **PMCSQ-2 kérdőív**

**(M.L. Newton- J.L. Duda)**

Kérjük, alaposan olvass át minden egyes mondatot, és mindegyikre úgy válaszolj, ahogy azt a sportegyesületedben látod, érzed.

1-5-ig terjedő skálán értékeld, mennyire értesz egyet az állítással. Az 1-es érték a legkevésbé jellemzőt, az 5-ös érték a leginkább jellemzőt jelenti. (Értékelésed a szám színének megváltoztatásával jelöld!)

1. Az edző azt akarja, hogy új gyakorlatokat próbáljunk ki. 1 2 3 4 5
2. Az edző mérges szokott lenni, amikor valaki hibázik a csapatban. 1 2 3 4 5
3. Az edző figyelme elsősorban a sztár sportolókra irányul. 1 2 3 4 5
4. Minden sportoló egyformán hozzájárul a csapat eredményéhez. 1 2 3 4 5
5. Minden sportolónak meghatározó szerepe van a sikerben. 1 2 3 4 5
6. Az edző csak akkor dicséri a sportolót, amikor jobb a társainál. 1 2 3 4 5
7. Az edző szerint csak a legjobb sportolók járulnak hozzá a sikerhez. 1 2 3 4 5
8. A sportolók akkor érzik jól magukat, amikor a legjobb tudásukat  
nyújtják. 1 2 3 4 5
9. A játékosok kikerülnek a csapatból, ha hibát követnek el. 1 2 3 4 5
10. A különböző tudásszintű sportolóknak fontos szerepük  
van a csapatban. 1 2 3 4 5
11. A sportolók segítik egymást a felkészülésben. 1 2 3 4 5
12. A sportolókat arra ösztönzik, hogy jobban teljesítsenek,  
mint csapattársaik. 1 2 3 4 5
13. Az edzőnek vannak kedvencei. 1 2 3 4 5
14. Az edző mindent megtesz, hogy a sportolók azokban a képességeikben 1 2 3 4  
5

fejlődnek, amiben gyengék.

15. Az edző kiabál azokkal a sportolókkal, akik elrontanak valamit. 1 2 3 4 5
16. A sportolók sikeresnek érzik magukat, amikor fejlődnek. 1 2 3 4 5
17. Csak a legjobb képességű/tudású sportolókat dicsérik. 1 2 3 4 5
18. Ha hibázik a sportoló, büntetést kap. 1 2 3 4 5
19. Minden egyes sportolónak egyéni feladatai vannak. 1 2 3 4 5
20. A kemény munka meghozza gyümölcsét. 1 2 3 4 5
21. Az edző arra buzdítja a sportolókat, hogy segítsék egymást a felkészülésben. 1 2 3 4 5
22. Az edző egyértelművé teszi, hogy szerinte ki(k) a legjobb sportoló(k). 1 2 3 4 5
23. A sportolókat feldobja, ha jobban teljesítenek, mint a társaik. 1 2 3 4 5
24. Ha a versenyeken szeretnék eredményes lenni, akkor a legjobb sportolók közé kell tartoznom. 1 2 3 4 5
25. Az edző azt hangsúlyozza, hogy mindig maximális erővel kell edzeni. 1 2 3 4 5
26. Csak a legjobb sportolókat „veszi észre” az edző. 1 2 3 4 5
27. A sportolók félnek, hogy hibákat követnek el. 1 2 3 4 5
28. A sportolókat arra bátorítják, hogy javítsák gyenge pontjaikat. 1 2 3 4 5
29. Az edző egyes sportolókkal kivételez. 1 2 3 4 5
30. A fő cél az, hogy minden egyes edzésen fejlődjünk. 1 2 3 4 5
31. A sportolók igazi csapatként dolgoznak együtt. 1 2 3 4 5
32. A sportolók érzik, ha számítanak rájuk. 1 2 3 4 5
33. A sportolók segítik egymást, hogy fejlődjenek és sikeresek legyenek. 1 2 3 4 5